

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh seseorang untuk menjaga kesehatan tubuhnya yang merupakan keadaan perilaku fisiologis yang bersifat teratur dan dinamis (Lee, 2018). Tidur merupakan proses yang aktif dan penting karena tanpa tidur fungsi tubuh tidak akan berfungsi dengan efektif, salah satunya adalah untuk fungsi otak agar dapat beregenerasi dengan baik (Lee, 2018). Tidur juga dapat memberikan manfaat untuk memulihkan stamina tubuh dan pembentukan daya tahan tubuh (Dewi, 2013). Proses tidur mencakup dua jenis fungsi yaitu *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) yang memiliki fungsi *restorative* dan *Rapid Eye Movement* (REM) yang memiliki fungsi untuk memproses ingatan dan mimpi (Lee, 2018).

Seseorang membutuhkan waktu tidur 6-8 jam per hari untuk mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang efektif, akan tetapi dengan semakin bertambahnya usia akan semakin sulit pula untuk mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang efektif hal tersebut dikarenakan adanya banyak faktor yang mempengaruhi seperti stress, kecemasan yang dapat menimbulkan masalah dalam tidur (Dewi, 2013). Permasalahan dalam tidur yang sering dialami oleh seseorang yaitu insomnia. Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur, bangun terlalu awal atau tidur yang kronis nonrestoratif atau buruk dalam kualitasnya (Maggie, 2012). Insomnia biasanya dapat disebabkan karena stress, kecemasan,

perubahan hormon, gaya hidup, faktor lingkungan, penyakit fisik atau adanya penyakit kejiwaan (Lee, 2018).

Penelitian mengenai insomnia yang dilakukan oleh Amir (2007) mendapatkan hasil 10% penduduk Indonesia mengalami insomnia dan 15% diantaranya mengalami insomnia kronis. Sebuah studi metaanalisis dari 29 studi mengenai insomnia menyebutkan jika 41% wanita lebih beresiko mengalami insomnia, sedangkan pada studi yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (2015) menyatakan jika 57% wanita mengalami insomnia paling tidak beberapa malam dalam seminggu. Wanita memiliki prevalensi dua kali lebih besar untuk mengalami insomnia dibandingkan dengan pria (Driver, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Sathivel (2017) menyebutkan bahwa mahasiswa dengan rentang usia 20-23 tahun sebanyak 40 % mengalami insomnia ringan, sedangkan 56% mengalami insomnia sedang, dan sisanya 4% mengalami insomnia berat. Mahasiswa yang menderita insomnia dapat mengalami kinerja yang buruk di kuliah, cepat marah dan timbulnya masalah psikiatri.

Insomnia dapat menyebabkan terjadinya kelelahan atau malaise, buruknya konsentrasi dan memori, disfungsi sosial atau kinerja menjadi buruk, gangguan suasana hati atau mudah marah, rasa ngantuk di siang hari, sakit kepala dan adanya gangguan pada gastrointestinal, serta munculnya rasa kekhawatiran (Maggie, 2012).

Penanganan insomnia secara tradisional dapat dilakukan dengan menggunakan terapi pijat dan pengaturan nutrisi sehari-hari (Kibler, 2014). Terapi pijat merupakan suatu teknik untuk meningkatkan mobilisasi manual dari

beberapa struktur otot dan jaringan subkutan dengan menerapkan kekuatan mekanik pada jaringan. Mobilisasi manual ini dapat meningkatkan pergerakan getah bening dan aliran balik vena, mengurangi pembengkakan, dan memobilisasi serat otot, tendon serta kulit, sehingga terapi pijat dapat digunakan untuk meningkatkan relaksasi otot, mengurangi rasa sakit, stress dan kecemasan, serta membantu meningkatkan kualitas tidur (Baggio, 2010).

Salah satu metode terapi pijat yang dapat digunakan untuk penanganan kasus insomnia adalah Pijat Swedish yang bertujuan untuk relaksasi, menghilangkan stress, dan memberi sensasi yang menyegarkan untuk tubuh (Stone, 2010). Pijat Swedish dapat mengatasi ketegangan pada kepala, wajah, leher, dan bahu serta mengurangi ketidaknyamanan pada tangan dan kaki akibat banyak bekerja (Stone, 2010). Teknik dasar yang digunakan dalam Pijat Swedish yaitu *effleurage*, *petrissage/kneading*, *friction*, *tapotement*, dan *vibration* yang bertujuan untuk membantu mencapai kondisi rileks dan memberi energi (Purnomo, 2015).

Selain menggunakan terapi pijat, penanganan insomnia juga dapat dilakukan dengan pemberian terapi nutrisi. Nutrisi dan tidur memiliki hubungan yang saling mempengaruhi (Cheng, 2014). Beberapa nutrisi yang mempengaruhi tidur yaitu makronutrien berupa karbohidrat dan protein yang dihubungkan dengan status gizi yang kemudian diduga berhubungan dengan kualitas tidur (Cheng, 2014). Sedangkan, mikronutrien seperti vitamin B, besi, kalsium, dan magnesium telah terbukti memiliki banyak peran untuk merangsang tidur karena memberi efek pada neurobiologik. Zat-zat gizi tersebut dapat memberikan efek

promotif pada tidur dan asupan yang tidak adekuat dalam menyebabkan gangguan tidur (Cheng, 2014). Beberapa bahan makanan dapat dijadikan pilihan untuk penanganan insomnia, seperti bayam, buah kiwi, atau buah semangka.

Bayam (*Amaranthus spinosus*) memiliki kandungan vitamin A, C, B1, betakaroten, asam folat, asam amino, kalsium dan besi. Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa bayam digunakan sebagai antistress dan antidepresif (Hyeonwi, 2018), sedangkan secara tradisional bermanfaat untuk membersihkan panas, meningkatkan cairan tubuh, menutrisi darah dan hati serta meningkatkan *Yin* (Kastner, 2004). Sementara buah kiwi (*Actinidia deliciosa* Var) memiliki kandungan serotonin yang tinggi, antioksidan, flavonoid, antosianin, vitamin C dan vitamin E. Buah kiwi dapat digunakan untuk membantu mempromosikan pola tidur yang baik (Victoria, 2013) dan secara tradisional bermanfaat untuk membersihkan panas dan meningkatkan cairan tubuh (Kastner, 2004).

Buah semangka (*Citrullus lanatus*) memiliki kandungan air sebanyak 92%, dan sisanya adalah thiamin, riboflavin, niasin, vitamin B6, folat, magnesium, kolin, dan likopen. Penelitian yang dilakukan Olaniyan (2016) menyebutkan bahwa kandungan kolin dalam semangka dapat membantu tubuh untuk tidur, gerakan otot, belajar dan ingatan, selain itu kolin juga membantu menjaga struktur membran sel dalam transmisi impuls saraf. Secara tradisional semangka digunakan untuk membersihkan panas (Kastner, 2004). Daun bayam, buah kiwi dan semangka diberikan karena sama-sama memiliki sifat mendinginkan yang dapat digunakan untuk menghilangkan api atau panas serta menenangkan jiwa. Rasa pahit, asam dan manis dari masing-masing bahan dapat

memberikan efek meningkatkan *Yin*, menguatkan *Qi* limpa dan meringankan ketegangan hati.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dilakukan studi kasus penanganan insomnia dengan menggunakan terapi Pijat Swedish dan terapi nutrisi menggunakan bayam, buah kiwi dan semangka yang diharapkan dapat membantu mengurangi terjadinya gangguan kesulitan untuk tidur atau insomnia.

### **1.2. Rumusan Masalah**

Apakah terapi Pijat Swedish dan pemberian nutrisi daun bayam, buah kiwi, dan semangka dapat mengatasi insomnia ?

### **1.3. Tujuan**

Tujuan dilakukannya studi ini adalah untuk mengetahui dan membuktikan terapi Pijat Swedish dan terapi nutrisi daun bayam, buah kiwi, dan semangka dapat mengatasi insomnia dengan memperbaiki kualitas tidur.

### **1.4. Manfaat**

Diharapkan dari dilakukannya studi mengenai terapi Pijat Swedish dan terapi nutrisi daun bayam, buah kiwi, dan semangka ini dapat mengatasi kejadian insomnia, dapat memberikan pengetahuan klinis dan ilmiah terhadap pembaca.