

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Teori *Pasca Stroke*

1. Pengertian *pasca stroke*

Pasca stroke didefinisikan sebagai keadaan individu setelah mengalami terjadinya *stroke (brain attack)*. Suatu keadaan yang dialami oleh seseorang dengan *pasca stroke* maka akan berdampak pada fisik dan psikologis penderita. *Pasca stroke* juga merupakan kondisi dimana individu kehilangan kendali atas bagian-bagian tertentu dalam tubuh serta pikirannya, hampir semua individu *pasca stroke* tidak dapat melakukan gerakan yang sempurna pada bagian anggota tubuh tertentu dan individu akan mengalami kemunduran fungsi fisik dan perubahan pada perilakunya. *Pasca stroke* mengalami berbagai masalah seperti masalah fisik, mental, seksual, emosional, lingkungan, dan pekerjaan (Hutagalung, 2021).

Setelah terserang *stroke*, seseorang mungkin akan mengalami gangguan psikologis seperti depresi atau gangguan kecemasan. Depresi *pasca stroke* merupakan salah satu komplikasi *stroke* yang ditandai oleh abnormalitas mood, menyalahkan diri sendiri, kesedihan bahkan sampai depresi (Magdalena et al., 2019).

Selain gangguan psikologis pada pasien *pasca stroke*, masalah yang kerap terjadi pada pasien *pasca stroke* yaitu gangguan masalah tidur. Perubahan tidur setelah *stroke* merupakan manifestasi dari keparahan dan lokasi kerusakan otak (Ika et al., 2021).

B. Konsep Dasar Teori Kualitas Tidur

1. Pengertian kualitas tidur

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur yang cukup dapat ditentukan dari bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti jumlah jam tidur (kuantitas tidur), factor kedalaman tidur (kualitas tidur), kemampuan tinggal tidur, dan kemudian untuk tertidur tanpa bantuan medis.

Pada penilaian terhadap lama waktu tidur yang dinilai adalah waktu dari tidur yang sebenarnya yang dialami seseorang memiliki gangguan saat kondisi tertidur. Penilaian terhadap masa laten tidur dinilai berapa menit yang dihabiskan seseorang di tempat tidur sebelum akhirnya dapat tertidur (Nugroho, 2019).

2. Fase dan durasi tidur

Kontinuitas tidur dinilai dengan total tidur, penundaan jatuh tertidur (yaitu waktu antara mematikan lampu dan jatuh tertidur), dan dengan jenis dan jumlah tidur sepanjang durasi tidur. Tidur fisiologis terdiri dari dua fase utama, fase REM (Rapid Eye Movement) dan fase NREM (Non Rapid Eye Movement) yang diulang selama tidur. Fase REM dikaitkan dengan aktivasi system saraf simpatis, dan itu mengarah pada peningkatan suhu dan tekanan darah dan detak jantung yang dipercepat. Selama fase tidur REM, terjadi juga penurunan tonus otot, dan aktivasi di daerah limbik, yang menunjukkan bahwa REM berperan dalam pengaturan emosi. Fase NREM lebih Panjang dan berhubungan dengan fungsi system saraf parasimpatis dan berbeda dengan fase REM, dengan penurunan suhu tubuh, tekanan darah, dan denyut nadi. Fase tidur NREM juga mendukung

konsolidasi memori, pengaturan metabolisme, dan regenerasi otak (Sejbuk et al., 2022).

Pola tidur yang baik maka fungsi tubuh seseorang akan berjalan dengan baik, sehingga dapat mudah terhindar dari beberapa penyakit seperti stress, diabetes, hingga penyakit jantung. Dengan kondisi seperti itu, maka penting untuk dapat mengetahui berapa waktu yang cukup untuk seseorang bias mendapatkan pola tidur yang sehat.

Berikut beberapa waktu tidur yang sesuai dengan umur, agar mendapatkan kualitas tidur yang baik, diantaranya adalah:

- a. Usia 0-1 bulan, bayi yang usianya baru 2 bulan membutuhkan waktu tidur 14-18 jam sehari.
- b. Usia 1-18 bulan, bayi membutuhkan waktu tidur 12-14 jam sehari termasuk tidur siang.
- c. Usia 3-6 tahun, kebutuhan tidur yang sehat di usia anak menjelang masuk sekolah membutuhkan waktu untuk istirahat tidur 11-13 jam, termasuk tidur siang.
- d. Usia 6-12 tahun, anak usia sekolah ini memerlukan waktu tidur 10 jam.
- e. Usia 12-18 tahun, menjelang remaja sampai remaja kebutuhan tidur yang sehat adalah 8-9 jam.
- f. Usia 18-40 tahun, orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap hari (P2PTM Kemenkes, 2018).

3. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Tiap orang memiliki kualitas tidur yang berbeda, karena ada beberapa factor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah :

a. Status Kesehatan

Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri, maka tidurnya tidak akan nyenyak. Seseorang dengan masalah pernapasan dapat mengganggu tidurnya, napas yang pendek membuat orang sulit tidur dan orang yang memiliki kongesti di hidung dan adanya drainase sinus mungkin mengalami gangguan untuk bernapas dan sulit untuk tertidur.

b. Lingkungan

Lingkungan fisik tempat seseorang berada dapat mempengaruhi tidurnya. Ukuran, kekerasan, dan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur. Ketidaknyamanan dari suhu lingkungan dan kurangnya ventilasi dapat mempengaruhi kualitas tidur. Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat proses terjadinya tidur. Sebaliknya lingkungan yang tidak aman dan nyaman bagi seseorang dapat menyebabkan hilangnya ketenangan sehingga mempengaruhi proses tidur.

c. Kondisi fisik dan aktivitas

Kondisi fisik dapat mempengaruhi kualitas tidur. Meningkatnya Latihan fisik akan meningkatkan kualitas tidur dan kelelahan yang berlebihan akibat aktivitas yang melelahkan akan membuat kesulitan tidur. Kelelahan tingkat menengah masih bisa membuat seseorang tidur dengan nyenyak. Kelelahan yang berlebih akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek.

d. Psikologis

Kondisi psikologis yang mengalami stress akan mengakibatkan kegelisahan sehingga akan mengganggu kualitas tidur. Kecemasan dan depresi

yang terjadi secara terus menerus dapat mengganggu tidur. Cemas dapat meningkatkan kadar norepinefrin melalui stimulasi system saraf simpatik. Zat ini akan mengurangi tahap IV NREM dan REM.

e. Nutrisi

Kebutuhan nutrisi yang terpenuhi akan mempercepat proses tidur. Begitu juga sebaliknya, kebutuhan nutrisi yang tidak tercukupi dapat mempengaruhi proses tidur, terkadang juga kesulitan untuk tidur. Makan makanan berat, dan berbumbu pada malam hari dapat menyebabkan tidak dapat dicerna yang akan mengganggu tidur.

Makanan yang seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna yang banyak mengandung L-Triptofan dapat mempercepat proses tidur seseorang. Sebaliknya, minuman yang mengandung kafein dan alcohol akan mengganggu kualitas tidur seseorang.

f. Obat-obatan

Obat-obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, adapula yang sebaliknya mengganggu tidur. Narkotik seperti morfina, dan kodein dapat meningkatkan waktu tidur dan mengantuk.

g. Gaya hidup

Kebiasaan sebelum tidur dapat mempengaruhi proses tidur, kebiasaan yang buruk tentunya juga akan memperburuk kualitas tidur. Seseorang akan mudah tertidur jika kebiasaan sebelum tidurnya sudah terpenuhi. Waktu tidur dan bangun yang teratur merupakan hal yang sangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur dan mensinkronisasikan irama sirkadian (Nugroho, 2019).

4. Penilaian kualitas tidur

Kualitas tidur secara umum mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Kualitas tidur juga diperkirakan melibatkan estimasi kualitas istirahat sebagai polling atau jurnal istirahat, polisomnografi nokturnal, dan multiple sleep latency test (Adrianti, 2017 dalam Pranaputra, 2022). Pengukuran kualitas tidur telah dilakukan oleh beberapa peneliti. J.Buysse et al., 1989 dalam Pranaputra (2022). mengarahkan tinjauan pada estimasi kualitas tidur menggunakan instrumen estimasi kualitas tidur yang disebut Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). PSQI adalah instrumen menarik yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan desain tidur pada orang dewasa. PSQI diciptakan untuk mengukur dan memisahkan orang dengan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur adalah kekhasan yang rumit dan mencakup beberapa aspek yang semuanya dapat tercakup dalam PSQI. Aspek-aspek ini mencakup;

a. Kualitas tidur subjektif

Evaluasi subjektif kualitas tidur adalah evaluasi singkat tidur seseorang tentang apakah tidurnya sangat baik atau sangat buruk.

b. Latensi tidur

Latensi tidur adalah lamanya dari mulainya tertidur. Seseorang dengan kualitas istirahat yang baik menghabiskan waktu kurang dari 15 menit untuk memiliki pilihan untuk memasuki fase istirahat total berikutnya. Kemudian lagi, lebih dari 20 menit menunjukkan tingkat kurang tidur, misalnya seseorang yang mengalami masalah memasuki fase istirahat berikutnya.

c. Durasi tidur

Waktu tidur ditentukan dari waktu seseorang tertidur sampai dia bangun menjelang awal hari tanpa mengacu pada bangun di malam hari. Orang dewasa yang dapat beristirahat lebih dari 7 jam secara konsisten dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik.

d. Efisiensi kebiasaan tidur

Efektivitas kebiasaan tidur adalah proporsi tingkat antara jumlah total waktu istirahat panjang yang dipisahkan dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur. Seseorang dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik dengan asumsi kemampuan kecenderungan tidurnya lebih dari 85% .

e. Gangguan tidur

Gangguan tidur adalah keadaan terganggunya tidur di mana istirahat individu dan bangun berubah dari kebiasaan mereka, hal ini menyebabkan penurunan baik jumlah dan sifat tidur seseorang. Gangguan tidur setelah *stroke* meliputi Sleep Disordered Breathing (SDB), insomnia, circadian rhythm sleep disturbance, hipersomnia, parasomnia dan sleep-related movement disorder (Amalia, 2021).

f. Penggunaan obat

Penggunaan obat-obatan yang mengandung sedatif menunjukkan masalah istirahat. Obat-obatan mempengaruhi tidur yang mengganggu pada tahap REM. Oleh karena itu, setelah mengonsumsi obat-obatan yang mengandung obat penenang, seseorang akan dihadapkan pada masalah mengantuk yang disertai dengan berulangnya bangun di malam hari dan kesulitan untuk tertidur kembali, yang semuanya secara langsung akan mempengaruhi sifat tidurnya.

g. Disfungsi di siang hari

Seseorang dengan kualitas tidur yang kurang baik menunjukkan kondisi lesu ketika beraktivitas di siang hari, tidak adanya energi atau pertimbangan, tertidur sepanjang hari, kelelahan, depresi, mudah mengalami masalah, dan penurunan kapasitas untuk bergerak (Pranaputra, 2022).

Sejumlah besar aspek ini disurvei sebagai pertanyaan dan memiliki beban masing-masing sesuai standar. Survei PSQI terdiri dari 9 pertanyaan dengan setiap pertanyaan memiliki skor 0-3. Skor lengkap diperoleh dengan memasukkan skor part 1-7 dengan cakupan 0-21. Skor 0-5 menunjukan desain istirahat yang menguntungkan, skor 6-21 menunjukkan desain istirahat yang tidak menguntungkan. Survei ini telah diuji validitas dan reabilitas. (Cronbach's alpha) yaitu 0,83 (Pranaputra, 2022).

C. Konsep Dasar Teori Pijat Refleksi

1. Pengertian pijat refleksi

Institute refleksologi internasional mendefinisikan refleksologi sebagai teknik manual yang berlandaskan teori bahwa area refleksi telapak kaki dan tangan berhubungan erat dengan kelenjar, organ, dan semua bagian tubuh. Refleksologi adalah cara pengobatan dengan merangsang berbagai daerah refleksi (zona atau mikrosistem) di kaki, tangan, dan telinga yang ada hubungannya dengan berbagai kelenjar, organ, dan bagian tubuh lainnya.

Para refleksologист mengutarakan prinsip dasar, bahwa telapak kaki dan tangan terhubung dengan semua bagian tubuh manusia termasuk organ internal, dan dengan memberikan tekanan secara spesifik pada telapak kaki, manfaatnya

akan dirasakan oleh seluruh organ tubuh (Snyder&Lindquist, 2010 dalam Aulia Rahmah, 2017).

2. Manfaat pijat refleksi

Menurut Hendro dan Ariyani (2015) bahwa teori Endorphin Pommeranz menyatakan bahwa tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan endorphin karena pemijatan. Endorphin adalah zat yang diproduksi secara alamiah oleh tubuh, bekerja, serta memiliki efek seperti morphin. Endorphin bersifat menenangkan, memberikan efek nyaman, dan sangat berperan dalam regenerasi sel-sel guna memperbaiki bagian tubuh yang sudah using atau rusak. Pijat refleksi juga memberikan manfaat bagi sistem dalam tubuh. Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut.

- a. Stres, kurang tidur, nyeri kepala, dan sebagainya menimbulkan ketegangan pada sistem saraf. Pijat refleksi dapat bersifat sedatif yang berfungsi meringankan ketegangan pada saraf. Karena mempengaruhi sistem saraf, pijat refleksi juga dapat meningkatkan aktivitas sistem vegetasi tubuh yang dikontrol oleh otak dan sistem saraf, yakni sistem kelenjar-hormonal, sistem peredaran darah, sistem pencernaan, dan lain-lain.
- b. Saat bekerja otot membutuhkan energi yang didapat dari pembakaran dengan cara aerob atau anaerob. Proses anaerob menghasilkan asam laktat sebagai bahan buangan. Tumpukan asam laktat itulah yang menyebabkan timbulnya rasa pegal pada otot atau rasa nyeri pada persendian. Pijat refleksi dapat membuat otot dan jaringan lunak tubuh lebih relaks dan meregang. Hal itu akan mengurangi ketegangan dan dapat melepaskan

tumpukan asam laktat hasil pembakaran anaerob sehingga dapat membersihkan endapan dari bahanbuangan yang tidak terpakai.

- c. Kalsium adalah zat yang sangat diperlukan untuk memelihara saraf, otot, tulang, termasuk gigi. Pemijatan di area atau titik refleksi tertentu akan membantu menyeimbangkan kadar kalsium dalam tubuh. Hal itu tentu sangat bermanfaat untuk memelihara jantung, sistem pernapasan, sistem getah bening, metabolisme atau pencernaan tubuh, sistem pembuangan, dan semua sistem yang dalam bekerjanya dipengaruhi oleh sistem saraf dan otot.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan dan manfaat dari ilmu pijat pengobatan refleksi adalah untuk:

- 1) Meningkatkan daya tahan dan kekuatan tubuh (promotif);
- 2) Mencegah penyakit tertentu (preventif);
- 3) Mengatasi keluhan dan pengobatan terhadap penyakit tertentu (kuratif); dan
- 4) Memulihkan kondisi kesehatan (rehabilitatif).

3. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pijat refleksi

- a. Bagi pemula hendaknya mengetahui ilmu penyakit dan anatomi tubuh manusia.

Mendalami dan menghafal zona atau daerah-daerah refleksi di seluruh tubuh manusia.

- b. Pakailah minyak urut atau lotion supaya kulit tidak lecet ketika dipijat.
- c. Sebaiknya melakukan pijatan dua hari sekali atau tiga kali dalam seminggu. Jangan melakukan pijatan setiap hari atau setiap saat karena hal ini akan merusak saraf refleks.

- d. Setiap titik refleksi biasanya dipijat 5 menit, jika sakitnya keras boleh dipijat selama 10 menit.
- e. Jika pemijatan terlalu keras dan pasien merasa kesakitan, maka tekanan pijatan dikurangi.
- f. Jangan memijat pada waktu : pasien menderita penyakit menular dan bagian tubuh yang luka atau bengkak.
- g. Adakalanya sekali atau dua kali pijat, pasien sudah sembuh dari penyakitnya, namun biasanya diperlukan waktu yang cukup, biasanya berangsur-angsur sembuh atau sebaliknya berkurang.
- h. Setiap refleksi tidak boleh dipijat dari 10 menit. Ini akan membahayakan saraf dari pasien.
- i. Bagi penderita jantung, diabetes melitus, liver, kanker pijatan disarankan tidak terlalu keras. Tiap titik refleksi hanya bisa dipijat selama 2 menit.
- j. Disarankan untuk tidak memijat dua jam setelah makan.
- k. Setelah dipijat minumlah air putih 2-3 gelas, agar kotoran dalam tubuh mudah terbuang bersama air seni. Bagi penderita ginjal berat jangan minum lebih dari 1 gelas.
- l. Bagi pemijat yang merasa kurang enak badan, disarankan agar tidak memberi Tindakan, karena dalam memijat akan memerlukan tenaga yang cukup besar (Aulia Rahmah, 2017).

4. Titik-titik pijat refleksi

- a. Pengertian titik-titik pijat refleksi

Zona refleksi atau mikrosistem adalah suatu di bagian tubuh yang merupakan refleksi dari bagian tubuh lain, pakar refleksologi meyakini adanya

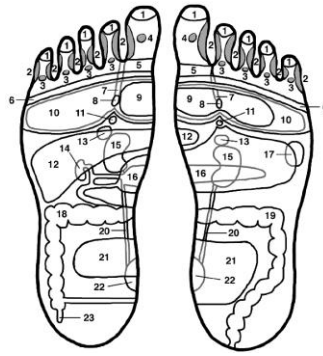
paling sedikit 15 sampai 366 zona atau saluran energi pada tubuh manusia. Zona ini sama dengan titik akupresure karena berakar dari titik yang sama, zona tersebut dianggap sebagai jalur untuk mengalirkan energi vital pada setiap orang. Zona tersebut berakhir atau berujung pada kaki, tangan, dan telinga. Jika suatu bagian tubuh mengalami gangguan, keluhan tersebut bisa diatasi dengan menstimulasi dengan cara menekan bagian tubuh lain yang berada pada zona-zona yang sama. Stimulasi atau rangsangan yang tepat pada zona-zona yang sama.

Stimulasi atau rangsangan yang tepat pada zona-zona refleksi mengatasi stress dan ketegangan, membuat seluruh tubuh relaks secara mendalam. Relaksasi terapeutik ini berperan menormalkan kembali fungsi organ-organ tubuh yang terganggu, secara efektif memfasilitasi proses penyembuhan alami, dan meningkatkan vitalitas dan memperbarui kesehatan secara menyeluruh.

Titik refleksi adalah suatu system untuk merumuskan hubungan-hubungan diantara berbagai bagian tubuh. Titik-titik tersebut dapat diimajinasikan sebagai pedoman atau penanda-penanda yang dihubungkan bagian tubuh yang satu dengan bagian tubuh yang lain.

b. Letak titik refleksi pada tubuh

Secara umum lebih banyak praktisi terapi refleksologi yang memusatkan perhatian pada kaki, meskipun zona-zona yang bisa digarap juga terdapat pada tangan dan telinga. Refleksologi tangan menggunakan teknik yang sama dengan refleksologi kaki (Aulia Rahmah, 2017).



Gambar 1 Titik-Titik Pijat Pada Telapak Kaki

5. Letak titik pijat pada insomnia

a. PC 7



Gambar 2 Titik Pijat PC 7 (Pericardium 7)

PC 7 (*Pericardium 7*) atau yang sering disebut titik *Dialing/ Ta Ling*. Titik ini berada di tengah-tengah pergelangan tangan bagian dalam diantara 2 tendon. Titik *Ta Ling* merupakan titik *Yen* (tidak sentral) dari titik meridian selaput jantung. Titik ini bersifat menentramkan lambung dan melancarkan darah. Titik *Ta Ling* ini berkhasiat untuk nyeri dada, nyeri ulu hati, gelisah, muntah-muntah, nyeri siku, telapak tangan panas, penyakit lambung, menghilangkan penyakit angin, ayun, tangan gemetaran, sariawan, bau mulut, susah tidur (insomnia) (Suarjana, 2022).

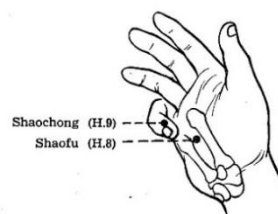
b. HT 7



Gambar 3 Titik Pijat HT 7 (Heart 7)

HT 7 (*Heart 7*) atau sering disebut dengan titik *Shenmen/ Sen Men* merupakan titik akupoin pada meridian jantung yang terletak di pergelangan tangan bagian bawah sebelah dalam. Titik Shenmen ini adalah titik *Yen* yang artinya dari titik ini chi menyebar di setiap meridian, sehingga Ketika kita pijat maka akan mempengaruhi sepanjang meridian. Titik ini bersifat sebagai penenang jantung, menghilangkan api, menyegarkan darah, mengatur peredaran energi, menjernihkan panas jantung. Titik ini berkhasiat untuk jantung berdebar, sulit tidur (*insomnia*), gelisah, kram, ayas, tekanan darah tinggi, pelupa, lengan nyeri, mudah kaget, sakit pada pergelangan, radang selaput jantung, denyut jantung lambat, gondok, tangan dingin, rematik (Suarjana, 2022).

c. HT 8

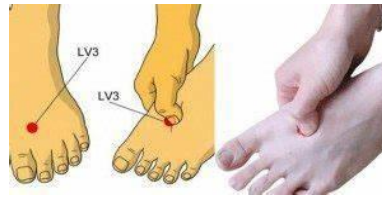


Gambar 4 Titik Pijat HT 8 (Heart 8)

HT 8 (*Heart 8*) atau sering disebut sebagai titik *Sau Fu* merupakan titik meridian heart yang terletak diantara ruas tulang pangkal jari manis dan jari kelingking pada telapak tangan. Titik ini berkhasiat untuk jari bergetar, nyeri

lengan, mudah kaget, rematik, sukar tidur (insomnia), tangan dingin, pericarditis, denyut jantung lambat, gangguan buang air kecil (Suarjana, 2022).

d. LV 3



Gambar 5 Titik Pijat LV 3 (Liver 3)

LV 3 (*Liver 3*) atau yang sering disebut dengan titik *Taichong* adalah meridian hati yang terletak pada punggung kaki diantara celah ibu jari dan jari telunjuk kaki, titik ini bersifat menurunkan api pada hati. LV 3 merupakan titik *Yen* atau titik istimewa dan meridian hati, di tempat ini merupakan tempat mengalirkan energi ke seluruh meridian. Titik ini juga sebagai titik penyeimbang, jika ditekan titik *Yen* tubuh akan menyesuaikan diri apakah mau diperlemah maupun diperkuat. Titik LV 3 bermanfaat untuk hernia, menghilangkan nyeri, sakit mata, pusing, perdarahan, impotensi, ngompol, tidak dapat kencing, susah tidur, kejang, wasir, radang, hiper seks, hati, darah tinggi maupun darah rendah (Suarjana, 2022).

e. KI 3

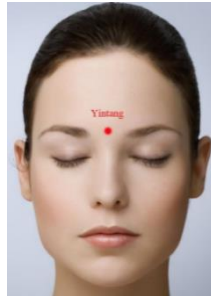


Gambar 6 Titik Pijat KI 3 (Kidney 3)

KI 3 (*Kidney 3*) atau sering disebut dengan titik *Taixi* adalah meridian ginjal yang terletak di belakang mata kaki bagian dalam. Titik ini bersifat menguatkan ginjal, mengatasi penyakit kelamin pria dan wanita. Titik ini berkhasiat untuk impotensi, ngompol, menstruasi tidak teratur, diare, sakit

tenggorokan, sakit gigi, asma, tidak bisa tidur, sakit pinggang, tidak bisa kencing, hiperseks.(Suarjana, 2022).

f. EX HN 3



Gambar 7 Titik Pijat EX HN 3 (Extra Ordinary Head Neck 3)

EX HN 3 (*Extra ordinary head neck 3*) atau yang sering disebut dengan titik *Yintang* merupakan titik istimewa yang berada diluar jalur meridian tubuh. Titik ini berada ditengah diantara kedua alis mata. Titik yintang berkhasiat untuk sakit kepala, hidung tersumbat, sakit mata, kepala terasa berat dan insomnia (Suarjana, 2022).

g. GB 20



Gambar 8 Titik Pijat GB 20 (Galbleder 20)

GB 20 (*Galbleder 20*) atau yang sering disebut dengan titik *Fengchi* merupakan meridian kandung empedu 20 yang terletak 1 cun di bawah tengkorak belakang, di samping urat leher atau 1 cun diatas tumbuh rambut. Titik ini bersifat mengusir angin, menjernihkan penyakit panas, menguatkan daya penglihatan. Titik ini berfungsi untuk keluhan tuli, mata merah, sakit kepala, gangguan kepala

samping, termasuk migraine, pusing, leher kaku, telinga mendenging, masuk angin, muntah, nyeri pada pundak, gangguan tidur (insomnia) (Suarjana, 2022).

6. Teknik pijat refleksi

Berbagai jenis pijat telah berkembang di dunia dengan menggunakan teknik yang menjadi ciri khas dari mana pijat tersebut berasal. Jenis-jenis pijat yang kini dikenal, selain refleksi di antaranya adalah swedish massage, thai massage, balinese massage, tuina, akupresur, shiatsu, dan lain-lain. Pemijatan tidak bertujuan secara langsung untuk penyembuhan. Melalui pemijatan, kita merangsang organ tubuh agar menjadi bugar. Jika tubuh bugar, itu akan mencegah timbulnya penyakit atau gangguan. Pemijatan merupakan cara untuk melancarkan energi di dalam tubuh dan peredaran darah dan mengendurkan otot-otot. Manfaat dari pemijatan, antara lain, adalah untuk:

- a. Melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh;
- b. Menjaga kesehatan agar tetap prima;
- c. Membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan;
- d. Merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh;
- e. Mengurangi beban yang ditimbulkan akibat stress;
- f. Menyingkirkan racun atau toksin; dan
- g. Menyehatkan dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh.

Secara umum ada lima teknik pijat dasar, yaitu:

1) Mengusap (Efflurage/Stroking)

Mengusap adalah gerakan mengusap dengan menggunakan telapak tangan atau bantalan jari tangan. Gerakan dilakukan dengan meluncurkan tangan di permukaan tubuh searah dengan peredaran darah menuju jantung

dankelenjar-kelenjar getah bening. Tekanan diberikan secara bertahap dan disesuaikan dengan kenyamanan klien. Gerakan ini dilakukan untuk mengawalidan mengakhiri pemijatan. Manfaat gerakan ini adalah merelaksasi otot danujung-ujung syaraf.

2) Meremas (Petrissage)

Meremas adalah gerakan memijit atau meremas dengan menggunakan telapaktangan atau jari-jari tangan. Teknik ini digunakan di area tubuh yang berlemakdan jaringan otot yang tebal. Dengan meremas-remas akan terjadi pengosongandan pengisian pembuluh darah vena dan limfe. Suplai darah yang lebih banyakdibawa ke otot yang sedang dipijat.

3) Menekan (Friction)

Menekan adalah gerakan melingkar kecil-kecil dengan penekanan yang lebih dalam dengan menggunakan jari, ibu jari, buku jari, bahkan siku tangan. Gerakan ini bertujuan melepaskan bagian-bagian otot yang kejang serta menyingkirkan akumulasi dari sisa-sisa metabolisme. Pijat friction juga membantu memecah deposit lemak karena bermanfaat dalam kasus obesitas. Friction juga dapat meningkatkan aktivitas sel-sel tubuh sehingga aliran darah lebih lancar di bagian yang terasa sakit sehingga dapat meredakan rasa sakit.

4) Menggetar (Vibration)

Menggetar adalah gerakan pijat dengan menggetarkan bagian tubuh denganmenggunakan telapak tangan ataupun jari-jari tangan. Untuk melakukanvibrasi, taruh telapak tangan di bagian tubuh yang akan digetar, kemudian tekandan getarkan dengan gerakan kuat atau lembut. Gerakan yang lembut disebut vibrasi, sedangkan gerakan yang kuat disebut shaking atau

mengguncang. Vibrasi bermanfaat untuk memperbaiki atau memulihkan serta mempertahankan fungsi saraf dan otot.

5) Memukul (Tapotement)

Memukul adalah gerakan menepuk atau memukul yang bersifat merangsang jaringan otot yang dilakukan dengan kedua tangan bergantian secara cepat. Untuk memperoleh hentakan tangan yang ringan, klien tidak merasa sakit, tetapi merangsang sesuai dengan tujuannya, diperlukan fleksibilitas pergelangan tangan. Tapotement tidak boleh dilakukan di area yang bertulang menonjol ataupun pada otot yang tegang serta area yang terasa sakit atau nyeri. Tapotement bermanfaat untuk memperkuat kontraksi otot saat distimulasi. Pijat ini juga berguna untuk mengurangi deposit lemak dan bagian otot yang lembek. Selain teknik pijat, gerakan dan irama juga sangat mempengaruhi hasil pijatan.

a) Gerak (movement) teknik massage

Perpindahan gerakan dari satu teknik pijat ke gerakan berikutnya harus dilakukan secara berkesinambungan sehingga klien merasa nyaman.

b) Irama (rythme)

Irama adalah interval dari gerakan ke gerakan secara teratur, stabil, serta tidak terlalu cepat ataupun lambat (Hendro & Ariyani, 2015).

D. Pengaruh Pijat Refleksi terhadap Kualitas Tidur

Pijat refleksi dapat memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, ketidaknyamanan secara fisik, dan meningkatkan kualitas tidur (Robby et al., 2022). Pijat refleksi juga mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya :

1. Mempunyai efek meningkatkan sirkulasi
2. Mengeluarkan sisa metabolisme
3. Mengurangi rasa sakit
4. Merelaksasikan otot
5. Memberi rasa nyaman, dan
6. Meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang terapi pijat untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia didapatkan hasil pre dan post test menunjukkan bahwa pada awal sebelum dilakukan terapi pijat semua lansia mengalami gangguan tidur baik dengan kualitas ringan sampai dengan buruk tetapi setelah diberikan terapi pijat terlihat bahwa 17 dari 22 lansia mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi baik. Tetapi ada 7 lansia yang masih mengalami gangguan kualitas tidur meskipun hanya dalam rentang yang ringan namun hal ini sudah membuktikan bahwa terapi pijat dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Kualitas tidur yang tidak sesuai akan mempengaruhi kesehatan pada lansia, mengingat lansia adalah mereka yang sudah mencapai usia 60 tahun.

Terapi pijat atau massage akan menstimulasi morfin endogen yang terdiri dari hormone endorfin, enkefalin, dan dinorfin yang kemudian akan merangsang dan menimbulkan efek relaksasi pada otot, dengan adanya relaksasi pada otot dapat mempengaruhi kualitas tidur, mempercepat proses tidur dan dapat menurunkan gejala gangguan tidur pada lansia.

Terapi yang dilakukan sebanyak 8 kali selama 2 bulan, banyak perubahan kesehatan yang dirasakan oleh lansia mulai dari meningkatnya kualitas tidur dengan ciri-ciri tidak mudah terbangun pada malam hari, dapat memulai tidur

lebih awal dan jumlah dan jam tidur yang lebih lama. Selain kualitas tidur yang meningkat juga ada yang mengatakan bahwa tekanan darah mulai stabil, pusing berkurang sampai dengan hilang, rasa pegal-pegal berkurang dan tubuh lebih terasa lebih bugar. Terapi pijat pada lansia sangat memiliki efek yang baik bagi kesehatan lansia beberapa penelitian mengungkapkan bahwa terapi pijat efektif dalam mengatasi insomnia, gangguan tidur, kecemasan, nyeri pada rematik sampai dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi (Emilia et al., 2022).