BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Istirahat adalah suatu keadaan di mana tubuh merasakan ketenangan secara emosional maupun fisik. Bentuk istirahat dapat berupa tidur, duduk santai, berjalan-jalan dengan pikiran yang damai, dan aktivitas lainnya yang menenangkan. Dalam olahraga, istirahat memiliki peran yang sangat penting untuk menciptakan kondisi tubuh yang optimal. Istirahat diperlukan sebagai proses regenerasi tubuh, terutama setelah aktivitas fisik yang intens. Kesibukan sehari-hari seringkali menyebabkan tubuh mengalami kelelahan, sehingga istirahat menjadi hal penting untuk menjaga keseimbangan dan kesehatan tubuh manusia (Prakoso *et al*., 2024). Istirahat yang terganggu dapat membawa dampak yang signifikan terhadap kualitas tidur seseorang. Salah satu gangguan yang sering terjadi akibat kurangnya istirahat yang cukup adalah insomnia.

Insomnia biasanya ditandai dengan kesulitan untuk tertidur, sering terbangun dalam waktu yang lama, terbangun lebih awal atau di dini hari, jadwal tidur dan bangun yang tidak teratur, kesulitan untuk kembali tidur, serta merasa gelisah saat tidur. Kondisi ini umumnya muncul ketika seseorang mengalami stres, kecemasan, atau dalam suasana hati yang tidak stabil, meskipun merasa mengantuk (Wahyuni & Berliana, 2022).

Kesehatan tidur malam yang baik dicapai dengan durasi tidur antara 6 hingga 9 jam per hari. Tidur yang cukup sangat penting untuk mendukung energi dan

kemampuan melakukan aktivitas secara optimal pada siang hari. Seiring bertambahnya usia, kebutuhan tidur dapat meningkat. Keluhan utama penderita insomnia meliputi kesulitan untuk tidur, merasa tidak cukup tidur, sering mengalami mimpi buruk, serta kondisi fisik yang lemah. Penderita insomnia juga sering mengalami ketidakmampuan untuk tidur meskipun memiliki kesempatan tidur dalam waktu yang cukup (Funsu Andiarna et al., 2020).

Insomnia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya faktor hormonal, penggunaan obat-obatan, dan masalah kejiwaan. Selain itu, faktor luar seperti tekanan batin, suasana kamar tidur yang tidak nyaman, kebisingan, atau perubahan waktu akibat kerja malam juga dapat menjadi penyebabnya. Selain itu, kopi dan teh yang mengandung zat perangsang sistem saraf pusat, tembakau yang mengandung nikotin, serta obat pengurus badan yang mengandung amfetamin, adalah contoh bahan yang dapat menimbulkan insomnia (Ariantini & Hariyadi, 2012).

Lebih lanjut, Ariantini & Hariyadi (2012) menjelaskan bahwa insomnia, seperti insomnia, tidak secara langsung berhubungan dengan penurunan hormon. Namun, kondisi psikologis yang muncul akibat penurunan hormon, seperti kecemasan, kegelisahan, dan ketidakmampuan mengendalikan emosi, dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Salah satu hormon yang sering dikaitkan dengan insomnia adalah hormon estrogen. Penurunan kadar estrogen dapat memperburuk kondisi psikologis, yang kemudian meningkatkan risiko terjadinya insomnia.

Penyakit sulit tidur (insomnia) yang semakin meningkat di era globalisasi ini menuntut negara-negara maju untuk menemukan cara atau solusi agar masyarakat

terhindar dari masalah insomnia. Saat ini, berbagai metode pengobatan insomnia telah ditemukan di beberapa negara. Di Amerika Serikat, misalnya, sebagian masyarakat lebih memilih mengonsumsi zat kimia tertentu yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, mereka juga mengonsumsi obat herbal yang bermanfaat untuk relaksasi dan pemulihan dari insomnia. Penanganan lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia, selain penggunaan obat, adalah pijat. Pijat ini dikenal dengan nama masase atau pijat olahraga. Masase memiliki manfaat, di antaranya mengembalikan kebugaran dan melawan kelelahan akibat latihan atau kerja fisik yang berat. Sebagian penduduk Indonesia sudah menggunakan layanan masase sebagai salah satu metode pemulihan dari kelelahan (A. S. Sari & Nugroho, 2014).

Masase adalah teknik pemijatan atau pelulutan dengan tangan (manipulasi) pada bagian tubuh yang lunak, dilakukan dengan prosedur manual maupun mekanik. Teknik ini dilakukan secara metodik dan ritmis dengan tujuan menghasilkan efek fisiologis, profilaktik (pencegahan), dan terapeutik (pengobatan) pada tubuh. Manipulasi dalam masase dilakukan secara sistematis dan berurutan sesuai dengan anatomi tubuh manusia, dimulai dari permukaan otot menuju bagian dalam tubuh yang lunak, seperti jaringan mukosa, jaringan di bawah kulit (*konjungtiva*), lapisan lemak, otot, pembuluh darah, jaringan saraf tepi (*perifer*), serta organ tubuh bagian dalam lainnya (Munawar et al., 2024). Masase merupakan salah satu ilmu penting bagi mereka yang bergerak di bidang keolahragaan dan kesehatan. Para pelatih (*coach*) di klub olahraga maupun pusat latihan perlu menguasai teori dan khususnya pada mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan (IKOR), karena metode ini berperan dalam meningkatkan dan

mempertahankan kondisi fisik serta mendukung pemulihan. Selain itu, masase juga dapat memberikan manfaat psikologis, seperti membantu relaksasi dan mengurangi insomnia, termasuk insomnia.

Masase memiliki pengaruh signifikan terhadap sistem hormonal dan neurokimia dalam tubuh, yang berperan besar dalam menciptakan keseimbangan fisik dan emosional. Saat menerima masase, tubuh melepaskan dopamin dan serotonin, yang meningkatkan perasaan senang, ketenangan, serta membantu mengatur suasana hati dan siklus tidur. Masase juga dapat menyeimbangkan kadar adrenalin dan noradrenalin, sehingga membantu mengurangi stres berlebih sekaligus meningkatkan kewaspadaan bila diperlukan. Selain itu, masase merangsang pelepasan endorfin, enkefalin, dan endokannabinoid, yang merupakan zat alami pereda nyeri dan peningkat suasana hati. Sentuhan lembut selama masase juga mendorong pelepasan oksitosin, hormon yang memperkuat rasa keterhubungan dan keintiman. Secara bersamaan, masase membantu menurunkan kadar kortisol, hormon stres yang bila berlebihan bisa berdampak negatif pada tidur, sistem imun, dan proses peradangan. Dengan meningkatkan kualitas tidur, masase juga secara tidak langsung mendukung produksi hormon pertumbuhan, yang penting untuk proses penyembuhan dan regenerasi jaringan. Dengan demikian, masase tidak hanya memberikan relaksasi fisik, tetapi juga mendukung keseimbangan hormonal yang penting untuk kesehatan menyeluruh (S. Fritz, 2013).

Berdasarkan penelitian Studi dari Field (2014) menunjukkan bahwa masase dapat meningkatkan kadar serotonin dan dopamin, serta menurunkan kadar kortisol. Efek ini berkontribusi dalam menciptakan kondisi tubuh yang lebih tenang dan rileks, yang penting dalam mempersiapkan tubuh untuk tidur. Masase juga

meningkatkan pelepasan oksitosin, hormon yang berhubungan dengan perasaan aman dan keterikatan, serta endorfin, yang bertindak sebagai analgesik alami dan peningkat suasana hati.

Dengan demikian, intervensi seperti masase memberikan dampak positif terhadap keseimbangan hormonal, yang mendukung proses relaksasi dan tidur yang berkualitas. Penurunan hormon stres (kortisol) dan peningkatan hormon penenang dan kebahagiaan (seperti serotonin, dopamin, oksitosin, dan endorfin) menjadi dasar ilmiah mengapa masase efektif digunakan sebagai pendekatan non-farmakologis dalam mengatasi insomnia.

Berdasarkan hasil penelusuran peneliti melalui lembar observasi yang dilakukan pada tanggal 10 Desember 2024 terhadap mahasiswa ilmu keolahragaan (IKOR)angkatan 2022, Peneliti menemukan data bahwa terdapat 6 orang mahasiswa dari 85 orang mahasiswa IKOR 2022 mengalami insomnia. Gangguan tersebut disebabkan oleh berbagai faktor yang mereka alami sehari-hari. Beberapa mahasiswa menyebutkan bahwa tekanan batin, seperti stres akibat tugas atau masalah pribadi, menjadi salah satu penyebab utama. Selain itu, kondisi lingkungan juga memengaruhi kualitas tidur mereka, seperti suasana kamar yang tidak nyaman atau tingkat kebisingan yang tinggi.

Faktor lain yang turut disebutkan adalah kebiasaan bermain game online hingga larut malam, yang menyebabkan perubahan pola tidur dan mengganggu ritme sirkadian. Selain itu, konsumsi minuman berkafein, seperti kopi dan teh, serta kebiasaan merokok juga diidentifikasi sebagai penyebab tambahan yang memperparah insomnia. Insomnia yang dialami mahasiswa ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap pola hidup sehat, pengelolaan stres, dan upaya

menciptakan lingkungan tidur yang kondusif untuk mendukung kesehatan fisik dan mental mereka.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengkaji potensi manfaat masase sebagai metode non-farmakologis dalam mengatasi insomnia, khususnya insomnia, yang dialami oleh mahasiswa, dengan judul: **"Pengaruh Masase terhadap penurunan Insomnia pada Mahasiswa IKOR 2022 FIK Universitas Negeri Medan."**

Melalui penelitian ini, penulis berupaya untuk mengeksplorasi efektivitas masase dalam meningkatkan kualitas tidur mahasiswa, dengan harapan dapat memberikan alternatif solusi yang sederhana, aman, dan efektif untuk mengatasi insomnia. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa, pelatih, maupun praktisi kesehatan olahraga dalam menerapkan teknik masase untuk mendukung kesehatan fisik dan mental.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan sebelumnya, penulis dapat mengidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Sebagian mahasiswa Ilmu Keolahragaan (IKOR) angkatan 2022 FIK Universitas Negeri Medan mengalami insomnia berupa insomnia.
2. Insomnia yang dialami mahasiswa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti stres akademik, tekanan pribadi, kondisi lingkungan yang tidak nyaman, kebiasaan bermain game hingga larut malam, konsumsi kafein, dan kebiasaan merokok.
3. Insomnia ini berdampak pada penurunan kondisi fisik, konsentrasi, dan kesehatan mental mahasiswa.

4. Penanganan insomnia tidak selalu memerlukan obat-obatan, tetapi dapat dilakukan melalui metode non-farmakologis seperti masase yang memiliki efek relaksasi dan dapat meningkatkan kualitas tidur.
5. Masase berpotensi menjadi solusi efektif untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa, namun belum banyak dikaji secara ilmiah dalam konteks tersebut.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas maka peneliti membatasi penelitian ini pada "Pengaruh masase terhadap penurunan insomnia pada mahasiswa IKOR 2022 FIK Universitas Negeri Medan".

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan : "Apakah terdapat pengaruh masase terhadap penurunan insomnia pada mahasiswa IKOR 2022 FIK Universitas Negeri Medan".

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui terdapat pengaruh masase terhadap penurunan insomnia pada mahasiswa IKOR 2022 FIK Universitas Negeri Medan.

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

1.6.1 Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai pengaruh masase terhadap penurunan insomnia pada mahasiswa IKOR 2022 FIK Universitas Negeri Medan.'

1.6.2. Kegunaan Praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa, khususnya mahasiswa Ilmu Keolahragaan, mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur dan kesehatan mental melalui metode relaksasi alami seperti masase.

b. Bagi praktisi olahraga

Penelitian ini diharapkan memberi kontribusi bagi pendidik dan praktisi olahraga dalam mengembangkan pendekatan nonfarmakologis untuk menjaga kebugaran dan pemulihan tubuh. Masase dapat dijadikan sebagai bagian dari program latihan atau pembelajaran di lingkungan akademik dan olahraga. Dengan penerapan yang tepat, pendidik dapat memanfaatkan masase sebagai metode pemulihan pasca latihan, sedangkan praktisi olahraga dapat menggunakannya untuk meningkatkan performa atlet sekaligus menjaga keseimbangan emosional dan kualitas tidur.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji hubungan antara masase dan aspek fisiologis maupun psikologis lainnya.