

ABSTRAK
GAMBARAN TERAPI PIJAT REFLEKSI PADA SANTRI YANG
MENGALAMI DEPRESI DI PONDOK PESANTREN AL-
BAJIGUR KECAMATAN MANDING KABUPATEN
SUMENEP TAHUN 2019

Oleh: Imaniyah

Depresi merupakan masalah yang sering terjadi. Bahkan depresi menjadi masalah kesehatan utama di Sumenep, jumlah orang yang mengalami depresi meningkat dan mengalahkan penyakit fisiologis sebagai kesehatan paling utama. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran terapi pijat refleksi pada santri yang mengalami depresi.

Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Total populasi 42 orang dan pengambilan sampel sebanyak 30 responden dilakukan dengan purposive sampling. Pengumpulan data melalui wawancara dan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*).

Hasil penelitian bahwa santri yang sering diberikan terapi sebanyak 80,0% berada di tingkat depresi sedang, dan santri yang sering diberikan terapi pijat refleksi sebanyak 20,0% berada di tingkat depresi berat. Kadang-kadang diberikan terapi sebanyak 33,3% berada di tingkat depresi ringan, dan seorang santri yang kadang-kadang diberikan terapi pijat refleksi 66,7% berada di tingkat depresi sedang. Santri yang sudah tidak di pijat refleksi sebanyak 13,3% berada di tingkat depresi ringan, yang dilakukan pemijatan di bagian jalur titik-titik meridian cara melakukannya ditekan, menggosok, meremas-remas, memutar tujuannya untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Sebagian besar santri yang mengalami depresi berasal dari suku Madura faktor penyebab utama adalah masalah keluarga, asmara, ekonomi dan narkoba. Santri yang mengalami depresi diberikan terapi pijat refleksi berupa pemijatan sentuhan dan tekanan.

Berdasarkan penelitian ini, terapi pijat refleksi memiliki keterkaitan terhadap proses penyembuhan santri yang mengalami depresi. Terapi yang dilakukan dapat memunculkan mekanisme coping yang dimiliki oleh seorang individu dapat memunculkan pemikiran yang positif sehingga tingkat depresi dapat berkurang. Terapi pijat refleksi diharapkan dapat berkembang dan diterapkan secara optimal untuk para penderita depresi dan gangguan psikologis lainnya.

Kata kunci : pijat refleksi, santri, depresi.

ABSTRACT
DESCRIPTION OF REFLECTION MASSAGE THERAPY IN SANTRI
THAT EXPERIENCES DEPRESSION IN THE BOARD OF
AL-BAJIGUR STUDENTS IN MANDING DISTRICT,
SUMENEP DISTRICT, 2019

BY: Imaniyah

Depression is a problems that often happened. Even depression to be problem health main in Sumenep, number people who experience depression increase and beat disease physiological ashealth most important. Aim in research this is for knowing picture therapy massage reflection on studens who experience depression.

Method research this use descriptive. Total population of 42 people and taking sample by 30 respondents do with purposive sampling. Data collection through interview and questionnaire DASS (Depression Anxiety Stress Scale).

Result research that students who often given therapy as much 80.0% is located in level depression moderate, and students who often given therapy massage reflection as much 20.0% is located in level depression heavy. Sometimes given therapy massage reflexis 66.7% is located in level depression being. Pupils who already not in massage reflection as much 13.3% is located in level depression light, done massage in part lane meridian points way do it pressed, rubbed, wringed, twisted the purpose for improve power hold it down the body.

In part big students who experience massage reflection have linkages to process healing students who experience depression. Therapy is done could bring up mechanism coping owned by a individual could bring up thinking positif so that level depression could reduced. Therapy massage reflection expected could developing and applied optimally for para sufferer depression and disturbancepsychological others.

Said Key : Massage reflection, santri, depression.