

PENGARUH PIJAT KAKI DAN RENDAM AIR HANGAT TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA MELATI KARANGASEM SURAKARTA

Maeda nandita yuda¹⁾, Anik suwarni²⁾, Widiyono³⁾.

Intisari

Latar belakang : Insomnia merupakan penyakit yang sering terjadi pada lansia, sehingga memerlukan terapi nonfarmakologi yang tidak memberikan efek samping pada tubuh dalam jangka waktu yang panjang agar pola tidur bisa teratur. Oleh karena itu diperlukan peran perawat untuk menurunkan insomnia agar berjalan dengan baik.

Tujuan : mengetahui pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia di posyandu lansia melati karangasem Surakarta

Metode : Penelitian ini adalah *Pre Experiment Design* dengan menggunakan rancangan *The One grup Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian adalah 20 lansia di wilayah posyandu melati karangasem Surakarta yang menderita insomnia. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah total sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dalam bentuk *insomnia rating scale* yang dikembangkan oleh kelompok studi psikiatri biologik Jakarta (KSPBJ). Analisis data menggunakan uji *shopiro wilk*.

Hasil : diperoleh hasil responden tingkat Insomnia sedang sebanyak 6 orang (27%), dan Insomnia ringan sebanyak 16 orang (73%). Hasil analisis statistik dengan nilai $p < 0,001$ dan IK (interval kepercayaan) tidak melewati nol.

Kata kunci: pijat kaki dan rendam air hangat, insomnia, lansia .

-
1. mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas sahid surakarta
 2. dosen program studi ilmu keperawatan universitas sahis surakarta
 3. dosen program studi ilmu keperawatan universitas sahis surakarta

ABSTRACT

THE EFFECT OF FOOT MASSAGE AND WARM WATER SOAKING ON INSOMNIA IN ELDERLY AT POSYANDU LANSIA MELATI KARANGASEM SURAKARTA

Maeda nandita yuda¹⁾, Anik suwarni²⁾, Widiyono³⁾.

Background: Insomnia is a disease that often occurs in the elderly. Insomnia requires non-pharmacological therapy that does not have long-term side effects, so the sleep patterns can be regular. Therefore, the role of nurses is needed to reduce insomnia in order to run well.

Objectives: To determine the effect of foot massage and warm water soaking on the feet to reduce insomnia in the elderly at Ponsyandu Lasia Melati Karangasem Surakarta.

Method: This study is a Pre Experiment Design using the design of The One group Pretest-Posttest Design. The research sample was 20 elderly with at Posyandu Melati Karangasem Surakarta. The sampling technique used total sampling. The research instrument used an observation sheet in the form of an insomnia rating scale developed by the Jakarta Bilogic Psychiatry Study Group (KSPBJ). Data analysis using the Shopiro Wilk test.

Results: The results obtained were 6 (27%) respondents with moderate insomnia and 16 (73%) mild insomnia. The results of statistical analysis with p-value <0.001 and the CI (confidence interval) did not pass zero.

Keywords: Foot Massage and Warm Water Soaking, Insomnia, Elderly

-
1. Students of Nursing department of Sahid Surakarta University
 2. Lecturer of Nursing department of Sahid Surakarta University
 3. Lecturer of Nursing department of Sahid Surakarta University



PUSAT PELAYANAN DAN
PENGEMBANGAN BAHASA