

**SKRIPSI**

**PENGARUH PIJAT KAKI DENGAN MINYAK SEREH TERHADAP  
INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU MELATI  
LINGKUNGAN NGEBRAK LOR  
KELURAHAN GIRIWOYO**



**Disusun oleh:**

**ARYANTI**

**2019122023**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

**2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH PIJAT KAKI DENGAN MINYAK SEREH TERHADAP  
INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU MELATI  
LINGKUNGAN NGEBRAK LOR  
KELURAHAN GIRIWOYO**

**Disusun Oleh :**

**ARYANTI**

**NIM 2019122023**

Skripsi ini telah diterima dan disetujui oleh dosen penguji Skripsi  
Program Studi Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan

Universitas Sahid Surakarta

Pada hari : Senin, 20 Desember 2021

Pembimbing I



Indriyati, S.Kep.,Ns.,M.Psi

NIDN : 0624108702

Pembimbing II



Vitri Dyah Herawati.,S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN: 0613118603

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Keperawatan**



**Eajar Alam Putra, S.Kep.,Ns.,MKM**

**NIDN : 0608088804**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH PIJAT KAKI DENGAN MINYAK SEREH TERHADAP  
INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU MELATI  
LINGKUNGAN NGEBRAK LOR  
KELURAHAN GIRIWOYO**

**Disusun Oleh :**

**ARYANTI**

**NIM 2019122023**

Skripsi ini telah diterima dan disahkan oleh dosen penguji Skripsi  
Pogram Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan  
Universitas Sahid Surakarta

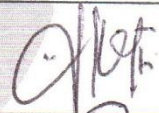
Pada hari : Jumat, 31 Desember 2021

Dosen Penguji:

1. Indriyati, S.Kep.,Ns.,M.Psi

:   
\_\_\_\_\_

2. Vitri Dyah Herawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

:   
\_\_\_\_\_

3. Fajar Alam Putra, S.Kep.,Ns.,MKM

:   
\_\_\_\_\_

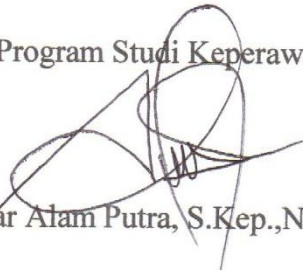
Mengetahui,

Ketua

Dekan

Program Studi Keperawatan

Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan

  
Fajar Alam Putra, S.Kep.,Ns.,MKM

  
Firdhaus Hari Saputro Al Haris, ST., M.Eng

NIDN : 0608088804

NIDN 0614068201

**FAKULTAS  
SAINS, TEKNOLOGI DAN  
KESEHATAN**

...

**SURAT PERNYATAAN**  
**ORISINALITAS KARYA ILMIAH**

---

Saya Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ARYANTI

NIM : 2019122023

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “ **Pengaruh Pijat Kaki Dengan Minyak Sereh Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Melati Lingkungan Ngebrak Lor Kelurahan Giriwoyo**”, Adalah benar-benar karya saya yang saya susun sendiri, Apabila terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin dan atau meniru tulisan karya orang lain, seolah-olah hasil pikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apa bila di kemudian hari terbukti melakukan kebohongan, maka saya sanggup menanggung segala konsekwensinya.

Surakarta, Desember 2021

Yang membuat pernyataan

  
ARYANTI

NIM 2019122023

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aryanti  
NIM : 2019122023  
Program Studi : Keperawatan  
Fakultas : Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan  
Jenis Karya : Skripsi

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta hak bebas royalti non eksklusif (*Non- exclusive royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul “ **Pengaruh Pijat Kaki Dengan Minyak Sereh Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Melati Lingkungan Ngebrak Lor Kelurahan Giriwoyo**”,

berhak menyimpan mengalihkan bentuk, mengalih mediakan, mengelola dalam bentuk panggalan data (*data base*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*autor*) dan pembimbing sebagai co autor atau pencipta dan juga pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di Surakarta

Pada tanggal, Desember 2021

Yang membuat pernyataan



ARYANTI

NIM 2019122023

## MOTTO

Apabila telah ditunaikan sholat, maka bertebaranlah kamu dimuka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung

(Q.S. Al Jumuah:10)

Jangan pernah menyerah sebelum segala cita-cita yang diharapkan dapat tercapai, walaupun cobaan berat yang kita lalui akan berakhir dengan sesuatu yang manis, selalu berfikir positif, tidak peduli seberapa keras kehidupanmu

( Ali bin abi Tholib)

Berpikir positif dan menjauh dari pesimistis dapat membuatmu mendapatkan kehidupan yang lebih baik

(Penulis)

## PERSEMBAHAN

Hasil penelitian skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Allah SWT yang selalu melindungi dan memperlancar dalam semua rencana dan kegiatan penyusunan skripsi ini
2. Kedua orang tuaku, suami dan anak serta saudara-saudaraku yang telah memberikan dukungan perhatian dan doa yang tak henti-hentinya untuk proses penyelesaian penyusunan skripsi ini
3. Rumah Sakit Maguan Husada yang telah memberikan Fasilitas untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi
4. Sahabat- sahabat ku yang selalu mendukung dan mendoakanku
5. Rekan- rekan seperjuangan S1 Keperawatan Angkatan 2019 Kelas B43 yang telah memberikan dukungan bersama untuk maju bersama dengan penuh kenangan yang tak terlupakan

## **PRAKATA**

*Alhamdulillah* rabbil'alamin, segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas nikmat, rahmat, karunia, dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul “Pengaruh Pijat Kaki Dengan Minyak Sereh terhadap Insomnia pada Lansia di Posyandu Melati Lingkungan Ngebrak Lor Giriwoyo” sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar kesarjanaan ini dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan dan penulisan proposal ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna untuk memperbaiki dan menyempurnakan penulisan proposal selanjutnya. Ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian penyusunan proposal ini, sehingga dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Ir Muhamad Harisudin, M.Si., Selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menjalani pendidikan di Universitas Sahid Surakarta.
2. Bapak Ir. Dahlan Susilo, M.Kom., Wakil Rektor Akademik, Kemahasiswaan, Alumni dan Kerjasama Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Ibu Sri Huning Anwariningsih, ST., M.Kom., selaku Wakil Rektor Sumber daya, Keuangan dan Pengembangan Universitas Sahid Surakarta yang telah



memberikan kesempatan dalam mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.

4. Bapak Firdaus Hari Saputro Al Haris, ST., M.Eng, Dekan Fakultas Sains Teknologi Dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan ijin dalam penyusunan laporan ini sehingga dapat memperlancar sampai selesai.
5. Bapak Fajar Alam Putra, S.Kep.,Ns.,MKM Ketua Progam Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta sekaligus Penguji.
6. Ibu Indriyati,S.Kep.,Ns M.Psi Pembimbing Utama yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan baik materi dan motivasi selama penyusunan proposal ini.
7. Ibu Vitri Dyah Herawati.,S.Kep Ns., M.Kep Pembimbing Kedua yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan baik materi dan motivasi selama penyusunan proposal ini.
8. Segenap dosen Prodi Sarjana Keperawatan dan Staf Pengajar Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan ilmu dan bimbingan pada penulis.
9. Orang tua, suami dan saudaraku yang telah memberikan dukungan moral dan material dalam pembuatan proposal ini serta selalu memberikan semangat, nasehat untuk pantang menyerah.
10. Responden yang telah bersedia bekerja sama dalam penelitian ini.
11. Sahabat-sahabat mahasiswa Universitas Sahis Surakarta saya kelas B43 khususnya, tak terkecuali kelas B42 yang telah memberikan bantuan, dorongan, dan semangat dalam penyusunan proposal ini.

12. Teman-teman Instansi Rumah Sakit tempat saya bekerja yang telah memberikan doa, bantuan, dan semangat dalam penyusunan proposal ini.
13. Semua responden yang telah memberikan dukungan moral dalam penyusunan proposal, yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Akhir kata penulis berharap semoga dengan doa, dukungan, dan nasihat yang telah diberikan, dapat bermanfaat bagi penulis untuk menjadi orang yang lebih baik, dan semoga dengan disusunnya proposal ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, Desember 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL.....                              | i       |
| LEMBAR PERSETUJUAN.....                         | ii      |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                         | iii     |
| SURAT PERNYATAAN.....                           | iv      |
| SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA ILMIAH..... | v       |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....           | vi      |
| MOTTO.....                                      | vii     |
| PERSEMBAHAN.....                                | viii    |
| PRAKATA.....                                    | ix      |
| DAFTAR ISI.....                                 | x       |
| DAFTAR GAMBAR.....                              | xi      |
| DAFTAR TABEL.....                               | xii     |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                            | xiii    |
| DAFTAR SINGKATAN.....                           | xiv     |
| INTISARI.....                                   | xv      |
| ABSTRACT.....                                   | xvi     |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                        |         |
| A. Latar Belakang .....                         | 1       |
| B. Rumusan Masalah .....                        | 5       |
| C. Tujuan Penelitian.....                       | 5       |
| D. Manfaat Penelitian.....                      | 6       |
| E. Keaslian Penelitian .....                    | 7       |

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

|                         |    |
|-------------------------|----|
| A. Tinjauan Teori ..... | 9  |
| 1. Lansia .....         | 9  |
| 2. Insomnia.....        | 14 |
| 3. Minyak Sereh .....   | 26 |
| 4. Pijat Kaki.....      | 28 |
| B. Kerangka Teori.....  | 34 |
| D. Kerangka Konsep..... | 35 |
| E. Hipotesis .....      | 35 |

## BAB III METODE PENELITIAN

|  |    |
|--|----|
| A. Jenis dan Metode Penelitian.....                | 36 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....               | 37 |
| C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....      | 37 |
| D. Variabel Penelitian .....                       | 38 |
| E. Definisi Operasional dan Skala Pengukuran ..... | 38 |
| F. Instrumen Penelitian .....                      | 39 |
| G. Teknik Pengumpulan Data.....                    | 43 |
| H. Teknik Analisa Data.....                        | 44 |
| I. Etika Penelitian.....                           | 46 |
| J. Jalannya penelitian .....                       | 49 |

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

|  |    |
|--|----|
| A. Gambaran umum lokasi penelitian ..... | 50 |
| B. Hasil penelitian .....                | 50 |
| C. Pembahasan .....                      | 56 |
| D. Keterbatasan Penelitian.....          | 66 |

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....67

B. Saran .....68

Daftar Pustaka

Lampiran

## DAFTAR GAMBAR

|            |                                  |    |
|------------|----------------------------------|----|
| Gambar 2.1 | Kerangka Teori .....             | 34 |
| Gambar 2.2 | Kerangka Konsep Penelitian ..... | 36 |
| Gambar 3.1 | Desain Penelitian.....           | 36 |

## DAFTAR TABEL

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| Tabel 1.1 | Keaslian Penelitian.....  | 8  |
| Tabel 2.1 | Kandungan minyak sereh.....   | 28 |
| Tabel 3.1 | Variabel, Definisi Operasional, Dan skala Pengukuran.....   | 39 |
| Tabel 3.2 | Kisi-kisi Kuisisioner.....  | 42 |
| Tabel 4.1 | Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....   | 52 |
| Tabel 4.2 | Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i> .....  | 56 |
| Tabel 4.3 | Hasil Uji Perbedaan tingkat Insomnia pada lansia sebelum dan sesudah diberikan tindakan pijat kaki dengan minyak sereh..... | 57 |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Tabulasi data
- Lampiran 2 Instrumen Penelitian (Kuisisioner)
- Lampiran 3 Rencana Jalannya Penelitian
- Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (SOP) Pijat Kaki
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Responden (*Informed consent*)
- Lampiran 6 Jadwal penelitian dan daftar hadir
- Lampiran 7 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 8 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 9 Surat Pengantar Penelitian
- Lampiran 10 Surat keterangan selesai penelitian
- Lampiran 11 Lembar Bimbingan
- Lampiran 12 Dokumentasi penelitian



## DAFTAR SINGKATAN

- WHO : *World Health Organization*  
UI : Universitas Indonesia  
KSPBJ : Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – Indonesia *Rating Scale*  
SOP : Standart Operasional Prosedur  
SPSS : *Stastitical Package for the Social Sciences*