

EFEKTIVITAS TERAPI PIJAT KAKI DENGAN AIR HANGAT DAN AROMATERAPI SEREI TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA DI BALAI RW. VII DAN RW. VIII KETABANG MAGERSARI SURABAYA.

¹ Katarina firawati fenyapwain

¹ S1 Ilmu Keperawatan Institut Kesehatan Dan Bisnis Surabaya

¹ 191141036.student@ikbis.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Masalah yang sering dialami oleh lanjut usia, salah satunya adalah insomnia. Berbagai macam tanda dan gejala saat ingin tidur pada malam hari yang dialami lanjut usia adalah kesusahan untuk mengawali tidur pada malam hari, serta rasa ngantuk yang berlebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas terapi pijat kaki dengan rendam air hangat dan aromaterapi serai pada penurunan insomnia pada lansia.

Metode : Metode penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *pre test-post test control group design*. sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 54 orang dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa Insomnia sebelum perlakuan pada kelompok kontrol yaitu setengah responden mengalami insomnia ringan sebanyak 9 responden (50%), pada kelompok pijat kaki dan rendam kaki yaitu mengalami insomnia sedang sebanyak 10 responden (55,5%) dan pada kelompok aromaterapi serai sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 10 responden (55,6%). Insomnia sesudah perlakuan pada kelompok kontrol yaitu sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 12 responden (66,7%), pada kelompok pijat kaki dan rendam kaki yaitu hampir setengah responden tidak insomnia dan insomnia ringan sebanyak 8 responden (44,4%) dan pada kelompok aromaterapi serai sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 10 responden (55,5%). Hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon* pada kelompok pijat kaki dan rendam kaki nilai $p=0,000$ sedangkan pada kelompok aromaterapi serai nilai $p=0,001$. **Kesimpulan :** Kesimpulan penelitian ini yaitu pemberian pijat kaki dan rendam kaki serta aromaterapi efektif dalam menurunkan insomnia pada lansia. Diharapkan pada lansia untuk rutin melakukan pijat kaki, rendam kaki atau aromaterapi serai agar insomnia dapat berkurang.

Kata Kunci : Pijat Kaki, Rendam Kaki, Aromaterapi Serai, Insomnia

EFFECTIVENESS OF FOOT MASSAGE THERAPY WITH WARM WATER AND SEREI AROMATHERAPY ON REDUCE INSOMNIA IN THE ELDERLY AT BALAI RW. VII AND RW. VIII KETABANG MAGERSARI SURABAYA.

ABSTRACT

Background: Problems that are often experienced by the elderly, one of which is insomnia. Various kinds of signs and symptoms when they want to sleep at night that are experienced by the elderly are anxiety to start sleeping at night, as well as excessive sleepiness. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of foot massage therapy with warm water immersion and lemongrass aromatherapy in reducing insomnia in the elderly.

Method: The research method uses an experimental method with a pre test-post test control group design. the sample in this study were the elderly who met the inclusive criteria as many as 54 people with a purposive sampling technique. Data collection used a questionnaire and data analysis used the Wilcoxon test.

Results: The results showed that insomnia before treatment in the control group, namely half of the respondents experienced mild insomnia as many as 9 respondents (50%), in the foot massage and foot soak group, namely experiencing moderate insomnia as many as 10 respondents (55.5%) and in the aromatherapy group Most of the lemon grass experienced mild insomnia as many as 10 respondents (55.6%). Insomnia after treatment in the control group, namely most of them experienced mild insomnia as many as 12 respondents (66.7%), in the foot massage and foot bath group, namely almost half of the respondents did not have insomnia and mild insomnia as many as 8 respondents (44.4%) and in the group Lemongrass aromatherapy mostly experienced mild insomnia as many as 10 respondents (55.5%). The results of the analysis used the Wilcoxon test in the foot massage and foot bath group, the value was $p = 0.000$, while in the lemongrass aromatherapy group, the value was $p = 0.001$.

Conclusion: The conclusion of this study is that giving foot massage and foot bath and aromatherapy is effective in reducing insomnia in the elderly. It is hoped that the elderly will routinely do foot massage, foot bath or lemon grass aromatherapy so that insomnia can be reduced.

Keywords: Foot Massage, Foot Soak, Lemongrass Aromatherapy, Insomnia

PENDAHULUAN

Insomnia adalah keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh kesulitan memasuki tidur di malam hari. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Insomnia lebih umum terjadi pada perempuan dan sering muncul pada usia lanjut. Data dari WHO menunjukkan bahwa gangguan tidur meningkat setiap tahun, dengan sekitar 67% lansia mengalami insomnia. Di Indonesia, populasi lansia terus bertambah, dan masalah insomnia menjadi semakin signifikan. Faktor fisiologis seperti perubahan hormonal dan penurunan melatonin dapat menyebabkan insomnia pada lansia. Insomnia dapat mengganggu kualitas hidup dengan mempengaruhi performa motorik, suasana hati, dan fungsi imun. Penanganan insomnia dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Terapi non-farmakologis, seperti terapi pijat kaki, merendam kaki dalam air hangat, dan aromaterapi serai, telah terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Data menunjukkan bahwa jumlah lansia di Indonesia terus meningkat, termasuk di Jawa Timur dan kota Surabaya. Dengan pertumbuhan populasi lansia yang signifikan, penting untuk mengatasi masalah insomnia secara efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Pentingnya penanganan insomnia pada lansia semakin mendesak mengingat dampak negatifnya terhadap kesehatan dan kualitas hidup. Pendekatan terapi komplementer seperti pijat kaki, terapi air hangat, dan aromaterapi serai dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengatasi masalah tidur pada lansia.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan pre-test post-test control group design. Dilakukan di Balai RW. VII Ketabang Magersari Surabaya, penelitian ini akan melibatkan 54 sampel lansia dengan gangguan tidur/insomnia yang dipilih melalui purposive sampling. Sampel akan dibagi menjadi tiga kelompok: terapi pijat kaki dengan rendam air hangat, terapi aromaterapi serai, dan kelompok kontrol. Pengumpulan data dimulai pada tanggal 7 Oktober dan penelitian bertujuan untuk menguji pengaruh kedua terapi terhadap lansia dengan gangguan tidur di lokasi penelitian tersebut (Hardono dkk., 2019).

HASIL

Hasil Penelitian yang didapatkan berdasarkan metode eksperimen dengan menggunakan program SPSS terdapat dari masing-masing responden perlakuan dan responden kontrol.

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur di RW.7 dan RW.8 Ketabang Magersari Surabaya Juli 2023

| No | Umur | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|-------|-------------|------------|----------------|
| 1 | 60-74 tahun | 22 | 40,7% |
| 2 | 75-90 tahun | 32 | 59,3% |
| 3 | >90 tahun | 0 | 0% |
| Total | | 54 | 100% |

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa umur responden sebagian besar umur 75-90 tahun sebanyak 32 responden (59,3%) dan hampir setengah dari responden umur 60-74 tahun sebanyak 22 responden (40,7%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan kategori insomnia kelompok kontrol sebelum perlakuan (*pre test*) di RW.7 dan RW.8 Ketabang Magersari Surabaya Juli 2023

| No | Insomnia | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|-------|-----------------|------------|----------------|
| 1 | Tidak insomnia | 0 | 0% |
| 2 | Insomnia ringan | 9 | 50% |
| 3 | Insomnia sedang | 7 | 39,9% |
| 4 | Insomnia berat | 2 | 11,1% |
| Total | | 18 | 100% |

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa pengukuran insomnia sebelum diberikan perlakuan pada kelompok kontrol yaitu setengah dari responden mengalami insomnia ringan sebanyak 9 responden (50%), hampir setengah dari responden mengalami insomnia sedang sebanyak 7 responden (39,9%) dan sebagian kecil mengalami insomnia berat sebanyak 2 responden (11,1%).

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan kategori insomnia kelompok pijat kaki dan rendam kaki sebelum perlakuan (*pre test*) di RW.7 dan RW.8 Ketabang Magersari Surabaya Juli 2023

| No | Insomnia | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|-------|-----------------|------------|----------------|
| 1 | Tidak insomnia | 0 | 0% |
| 2 | Insomnia ringan | 5 | 27,8% |
| 3 | Insomnia sedang | 10 | 55,5% |
| 4 | Insomnia berat | 3 | 16,7% |
| Total | | 18 | 100% |

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa pengukuran insomnia sebelum diberikan perlakuan pada kelompok pijat kaki dan rendam kaki yaitu sebagian besar mengalami insomnia sedang sebanyak 10 responden (55,5%), hampir setengah dari responden mengalami insomnia ringan sebanyak 5 responden (27,8%) dan sebagian kecil mengalami insomnia berat sebanyak 3 responden (16,7%).

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan kategori insomnia kelompok Aromaterapi Serai sebelum perlakuan (*pre test*) di RW.7 dan RW.8 Ketabang Magersari Surabaya Juli 2023

| No | Insomnia | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|-------|-----------------|------------|----------------|
| 1 | Tidak insomnia | 0 | 0% |
| 2 | Insomnia ringan | 10 | 55,6% |
| 3 | Insomnia sedang | 6 | 33,3% |
| 4 | Insomnia berat | 2 | 11,1% |
| Total | | 18 | 100% |

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa pengukuran insomnia sebelum diberikan perlakuan pada kelompok aromaterapi serai yaitu sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 10 responden (55,6%), hampir setengah dari responden mengalami insomnia sedang sebanyak 6 responden (33,3%) dan sebagian kecil mengalami insomnia berat sebanyak 2 responden (11,1%).

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan kategori insomnia kelompok kontrol *post test* di RW.7

**dan RW.8 Ketabang Magersari
Surabaya Juli 2023**

| No | Insomnia | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|-------|-----------------|------------|----------------|
| 1 | Tidak insomnia | 0 | 0% |
| 2 | Insomnia ringan | 12 | 66,7% |
| 3 | Insomnia sedang | 4 | 22,2% |
| 4 | Insomnia berat | 2 | 11,1% |
| Total | | 18 | 100% |

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa pengukuran insomnia *post test* pada kelompok kontrol yaitu sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 12 responden (66,7%) dan sebagian kecil mengalami insomnia sedang sebanyak 4 responden (22,2%) dan mengalami insomnia berat sebanyak 2 responden (11,1%).

Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan kategori insomnia kelompok pijat kaki dan rendam kaki sesudah perlakuan (*post test*) di RW.7 dan RW.8 Ketabang Magersari Surabaya Juli 2023

| No | Insomnia | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|-------|-----------------|------------|----------------|
| 1 | Tidak insomnia | 8 | 44,4% |
| 2 | Insomnia ringan | 8 | 44,4% |
| 3 | Insomnia sedang | 2 | 11,1% |
| 4 | Insomnia berat | 0 | 0 |
| Total | | 18 | 100% |

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa pengukuran insomnia sesudah diberikan perlakuan pada kelompok pijat kaki dan rendam kaki yaitu hampir setengah dari responden tidak insomnia dan insomnia ringan masing-masing sebanyak 8 responden (44,4%) dan sebagian kecil mengalami insomnia sedang sebanyak 2 responden (11,1%).

Tabel 7 Distribusi Responden Berdasarkan kategori insomnia kelompok Aromaterapi Serai sesudah perlakuan (*post test*) di RW.7 dan RW.8 Ketabang Magersari Surabaya Juli 2023

| No | Insomnia | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|-------|-----------------|------------|----------------|
| 1 | Tidak insomnia | 5 | 27,8% |
| 2 | Insomnia ringan | 10 | 55,5% |
| 3 | Insomnia sedang | 3 | 16,7% |
| 4 | Insomnia berat | 0 | 0 |
| Total | | 18 | 100% |

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa pengukuran insomnia sesudah diberikan perlakuan pada kelompok aromaterapi serai yaitu sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 10 responden (55,5%), hampir setengah dari responden tidak insomnia sebanyak 5 responden (27,8%) dan sebagian kecil mengalami insomnia sedang sebanyak 3 responden (16,7%).

Tabel 8 Hasil Analisis Statistik Uji Wilcoxon

| Kelompok | Nilai p |
|-------------------------------------|---------|
| Kelompok kontrol | 0,083 |
| Kelompok pijat kaki dan rendam kaki | 0,000 |
| Kelompok aromaterapi serai | 0,001 |

Sumber : Olah Data SPSS 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa hasil analisis statistik menggunakan uji *wilcoxon* pada kelompok kontrol nilai $p=0,083$ ($p>0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh. Sedangkan pada kelompok pijat kaki dan rendam kaki nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat kaki dan rendam kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia. Kelompok aromaterapi serai nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi serai terhadap penurunan insomnia pada lansia.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Analisis data menggunakan program SPSS dapat memberikan pembahasan dari setiap topik di bawah ini (Damansyah & Mowuu, 2023)

1. Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Diberikan Terapi Pijat Kaki dan Rendam Kaki serta Aromaterapi Serai: Pada tahap awal penelitian, dilakukan pengukuran tingkat insomnia pada lansia di Balai RW. VII dan RW. VIII Ketabang Magersari Surabaya sebelum diberikan terapi pijat kaki dengan rendam kaki serta aromaterapi serai. Hal ini dilakukan untuk menilai tingkat masalah tidur yang dialami oleh lansia sebelum terapi diberikan (Hardono dkk.,

2019). Data ini menjadi dasar awal untuk membandingkan perubahan setelah terapi dilakukan.

2. Tingkat Insomnia Lansia Sesudah Diberikan Terapi Pijat Kaki dan Rendam Kaki serta Aromaterapi Serai: Setelah lansia menerima terapi pijat kaki dengan rendam kaki serta aromaterapi serai, dilakukan pengukuran ulang tingkat insomnia pada mereka. Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana terapi tersebut telah berpengaruh terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia. Perbandingan data ini dengan data sebelum terapi akan memberikan gambaran tentang efektivitas terapi dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia.
3. Efektivitas Terapi Pijat Kaki dengan Air Hangat dan Aromaterapi Serai Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Balai RW.7 dan RW.8 Ketabang Magersari Surabaya: Pada tahap akhir penelitian, analisis dilakukan terhadap data tingkat insomnia sebelum dan sesudah pemberian terapi pijat kaki dengan rendam kaki serta aromaterapi serai pada lansia di Balai RW. VII dan RW. VIII Ketabang Magersari Surabaya. Hasil ini digunakan untuk mengukur efektivitas terapi tersebut dalam mengurangi tingkat insomnia pada lansia. Dengan demikian, penelitian ini akan memberikan wawasan tentang potensi terapi komplementer dalam mengatasi masalah tidur pada populasi lansia di lokasi penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terapi pijat kaki dengan rendam kaki serta aromaterapi serai memiliki potensi yang positif dalam mengurangi tingkat insomnia pada lansia di Balai RW. VII dan RW. VIII Ketabang Magersari Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada tingkat insomnia lansia setelah menerima terapi tersebut. Terapi pijat kaki dengan air hangat dan aromaterapi serai secara efektif menghasilkan penurunan insomnia, memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur lansia (Yudiatma & Pranata, t.t.).

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diambil (Nur, t.t.) :

1. Peningkatan Pengetahuan: Disarankan untuk memberikan informasi dan pengetahuan tentang terapi pijat kaki dengan rendam kaki serta aromaterapi serai kepada lansia dan masyarakat umum. Ini akan membantu meningkatkan pemahaman tentang alternatif pengobatan yang dapat membantu mengatasi masalah tidur, terutama pada lansia.
2. Integrasi Terapi Komplementer: Lebih lanjut, para tenaga medis dan kesehatan di lokasi Balai RW. VII dan RW. VIII Ketabang Magersari Surabaya dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan terapi pijat kaki dengan rendam kaki serta aromaterapi serai sebagai pilihan dalam program perawatan lansia, terutama mereka yang mengalami gangguan tidur.
3. Penelitian Lanjutan: Mengingat hasil positif dari penelitian ini, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan populasi yang lebih luas dan kontrol yang lebih ketat. Penelitian lebih mendalam akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang mekanisme terapi ini dan dampak jangka panjangnya terhadap kualitas tidur lansia.
4. Pengembangan Terapi: Dengan hasil yang menggembirakan, mungkin bermanfaat untuk mengembangkan panduan atau protokol resmi terkait dengan pelaksanaan terapi pijat kaki dengan rendam kaki serta aromaterapi serai. Ini akan membantu dalam memberikan arahan yang jelas bagi praktisi kesehatan yang ingin menerapkan terapi ini dengan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Damansyah, H., & Mowuu, S. (2023). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Pantis Sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo.
- Hardono, H., Oktaviana, E., & Andoko, A. (2019). **RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT SALAH SATU TERAPI YANG MAMPU MENGATASI**

INSOMNIA PADA LANSIA.

HOLISTIK JURNAL

KESEHATAN, 13(1), 62–68.

<https://doi.org/10.33024/hjk.v13>

i1.1046

Nur, N. (t.t.). Aktivitas Rendam Kaki

Air Hangat....(Widiyanto, Aris
et. Al). 6(2).

Yudiatma, M. F., & Pranata, A. D. (t.t.).

EFEKTIVITAS MASSAGE

KAKI AROMA TERAPI

SEREH TERHADAP

PENURUNAN INSOMNIA

PADA LANSIA DI

POSYANDU LANSIA

KAMPUNG BOJONG INDAH

CISEENG BOGOR.