

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI MASSAGE KAKI
TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA
(Studi di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten
Jombang)**

Niluh Dede Ayu Mayangsari * Endang Y ** Nining Mustika N ***

ABSTRAK

Pendahuluan: Kesulitan tidur atau *insomnia* pada lansia disebabkan oleh kemunduran atau perubahan – perubahan pada fisik, psikologis, serta sosial yang akan berdampak pada waktu tidur. **Tujuan penelitian:** mengetahui pengaruh teknik relaksasi *massage* kaki terhadap *insomnia* pada lansia di posyandu lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. **Metode:** Desain penelitian ini adalah pra eksperimen *one group pre test post test design*. Populasinya Semua lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dengan jumlah sampel 48 orang. Tehnik sampling menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner dengan pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating* dan analisis menggunakan uji *wilcoxon*. **Hasil penelitian:** *insomnia* pada lansia sebelum teknik relaksasi *massage* kaki sebagian besar (81,2%) sedang sejumlah 39 orang, *insomnia* pada lansia sesudah teknik relaksasi *massage* kaki sebagian besar (83,3%) ringan sejumlah 40 orang. Berdasarkan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (ρ) = 0,000 < α (0,05), sehingga H1 diterima. **Kesimpulan:** penelitian ini adalah ada pengaruh teknik relaksasi *massage* kaki terhadap *insomnia* pada lansia di posyandu lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Kata Kunci : Terapi relaksasi *massage* kaki, *Insomnia*, Lansia

**INFLUENCE OF FOOT MASSAGE RELAXATION TECHNIQUES AGAINST
INSOMNIA IN THE ELDERLY
(Studies in the Elderly Wards Jombatan Posyandu subdistrict of
Jombang Regency of Jombang)**

ABSTRACT

Preliminary: Difficulty sleeping or *insomnia* in the elderly is caused by the decline or changes in the physical, psychological, and social that will affect the time of sleep. **Purpose:** The purpose of this research is to know the influence of foot massage relaxation techniques against *insomnia* in elderly elderly at posyandu Village Jombatan sub-district of Jombang Ticino. **Method:** The design of this research is the pre experimental one group pre test post test design. The population is all of the elderly in Elderly Wards Jombatan Posyandu subdistrict of Jombang Regency of Jombang to the amount of sample 48 people. Sampling techniques using simple random sampling. Research using questionnaires sheet instrument with data processing, coding, editing, tabulating and scoring analysis using the *wilcoxon* test. **Results:** of research of *insomnia* in elderly foot massage relaxation techniques before the majority (81,2%) were a number of 39 people, *insomnia* in the elderly after the foot massage relaxation techniques most (83,3%) light a number of 40 people. Based on a test of *wilcoxon* significance value indicating that (ρ) = 0,000 < α (0,05), so that the H1 is accepted. **Conclusion:** The conclusion from this study is there is the influence of foot massage relaxation techniques against *insomnia* in elderly elderly at posyandu Village Jombatan sub-district of Jombang Ticino.

Keywords: Relaxation therapy massage legs, Insomnia, Elderly

PENDAHULUAN

Kesulitan tidur atau *insomnia* pada lansia disebabkan kemunduran atau perubahan perubahan pada fisik, psikologis, serta sosial yang akan berdampak pada waktu tidur. *Insomnia* atau gangguan tidur adalah salah satu gangguan yang terjadi pada lanjut usia atau lansia (Potter & Perry, 2010).

Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV* (DSMIV), sekitar 20-49% populasi dewasa di Amerika Serikat pernah mengalami gejala *insomnia* dan diperkirakan 10-20% di antaranya mengalami *insomnia* kronis. Data yang dikumpulkan juga menyimpulkan bahwa wanita memiliki resiko 1,5 kali lebih tinggi untuk mengalami *insomnia* dibandingkan dengan pria (Pramana, 2016). Semakin lanjut seseorang, makin banyak terjadi *insomnia*. *National Sleep Foundation* sekitar 67% dari 1,508 orang lansia di Amerika usia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami gangguan tidur/*insomnia* (Gafur, 2015). Survey epidemiologi di Indonesia 2015 prevalensi kejadian *insomnia* lansia 49% atau 9.3 juta lansia (Fransiska, 2015) Prevalensi *Insomnia* di Indonesia pada lansia cukup tinggi, yaitu sebesar 67%. Penuaan dapat mengubah pola tidur seseorang (Sayekti, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 27 Maret di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dari 10 responden diketahui bahwa terdapat 7 responden atau lansia yang mengalami gangguan tidur atau *insomnia* dan 3 orang tidak mengalami gangguan tidur atau *insomnia*.

Gangguan tidur yang terkait seperti kelelahan, cepat marah, penurunan memori dan konsentrasi dan lesu yang mengganggu banyak aspek fungsi di siang hari (Ghaddafi M, 2013). Lansia yang beresiko mengalami gangguan pola tidur

yang disebabkan beberapa faktor seperti misalnya perubahan pola sosial, pensiunan, pasangan hidup atau teman dekat, penggunaan obat-obatan, penyakit yang dialami lansia, gangguan mood, ansietas, kepercayaan untuk tidur, kematian, dan perasaan yang negatif merupakan indikator terjadinya *insomnia* (Galea, 2008). Lansia yang tidak mampu mengatasi *insomnia* dapat menimbulkan dampak dalam kesehariannya meliputi : (1) Masalah kesehatan: menurunnya daya tahan tubuh untuk menangkal virus dan penyakit karena penurunan produksi *cytokines* sehingga lebih rentan terhadap sakit. (2) Masalah Psikologis: kurang tidur jenis REMS tidak dapat mengendalikan diri, meningkatnya kandungan *ghrelin* menyebabkan nafsu makan bertambah, menyebabkan *amygdale* (bagian otak yang bertugas memproses emosi) menjadi lebih aktif dan *prefrontal cortex* (bagian otak depan) menjadi kurang aktif sehingga menyebabkan lansia lebih emosional (mudah marah), rasa kantuk yang berlebihan, bingung, disorientasi, gangguan memori dan penurunan motivasi. (3) Masalah Social: kurang dapat menjalin hubungan interpersonal dengan baik, sering salah dalam hal berkomunikasi, malas keluar kamar atau rumah, kurang dapat bekerja dengan baik dan produktivitas menurun (Joni, 2009).

Penanganan *insomnia* dapat dilakukan terapi farmakologi dan non farmakologi, penanganan secara farmakologi seperti obat-obatan seperti Antihistamin, Amitripilin, Tradozon, Klonazepam, dan Zolpidem (Bain,2006). Sedangkan secara non farmakologi terapi pijat atau *massage (manipulative and body based practice)*, dengan menggunakan obat tradisional (*ancient medical system*) (Suardi, 2011). Pengobatan non farmakologi sering digunakan karena lebih aman dan lebih efektif sampai dilakukan pengobatan tradisional meliputi *masase* dan aromaterapi serih. *Masase* pada kaki dan diakhiri *masase* pada telapak kaki akan

merangsang dan dapat menyegarkan bagian kaki sehingga dapat memulihkan kembali sistem keseimbangan dan membantu relaksasi. Teknik pemijatan di titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah, serta energi dalam tubuh akan kembali lancar (Pamungkas, 2010). Terapi *masase* kaki adalah terapi merambatkan ibu jari kaki pada satu titik, teknik menekan dan menahan. Rangsangan-rangsangan berupa tekanan pada tangan dan kaki dapat memancarkan gelombang-gelombang relaksasi ke seluruh tubuh, terapi ini dapat di berikan selama 2x seminggu dalam 3 minggu selama 30 menit (Wahyuni, 2014). Pada pengobatan non farmakologi ini lebih aman dan lebih ekonomis, karena tidak ada obat, tindakan pembedahan serta alat – alat kedokteran yang tidak digunakan. Metode ini dirasa lebih aman untuk digunakan karena kecilnya efek samping yang ditimbulkan (Galea, 2008).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Teknik Relaksasi *Massage* Kaki Terhadap *Insomnia* Pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi *massage* kaki terhadap *insomnia* pada lansia di posyandu lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah pra eksperimen *one group pre test post test design*. Populasinya adalah Semua lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang yang berjumlah 53 orang dan jumlah sampel 48 orang. Tehnik sampling menggunakan *simple random sampling*.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi *massage* kaki dan variabel dependen adalah *insomnia* pada lansia. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner dengan pengolahan data

editing, coding, scoring, tabulating dan analisis menggunakan uji *wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	18	37,5
2	Perempuan	30	62,5
Total		48	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 30 orang (62,5%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tani	5	10.4
2	Rumah tangga	43	89.6
Total		48	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruh dari responden menjadi ibu rumah tangga sejumlah 43 orang (89,6%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan pola makan

No	Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
1	≥ 3 kali sehari	48	100.0
2	< 3 kali sehari	0	0
Total		48	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh responden pola makan sejumlah ≥ 3 kali sehari sejumlah 48 orang (100%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan kebiasaan merokok

No	Merokok	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ya	4	8.3
2	Tidak	44	91.7
Total		48	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden tidak merokok sejumlah 44 orang (91,7%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Alkohol dan obat-obatan

No	Alkohol dan obat-obatan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak menghindari	13	27.1
2	Menghindari minum alkohol atau obat terlarang	35	72.9
Total		48	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden menghindari minum alkohol atau obat terlarang sejumlah 35 orang (72.9%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan informasi

No	Informasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Pernah	38	79.2
2	Tidak pernah	10	20.8
Total		48	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden pernah mendapatkan informasi sejumlah 38 orang (79,2%).

Tabel 7 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan sumber informasi

No	Sumber Informasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Petugas kesehatan	32	84.2
2	Majalah	2	5.3
3	Radio/TV	4	10.5
4	Total	38	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden mendapatkan sumber informasi dari petugas kesehatan sejumlah 32 orang (84,2%).

Data khusus

Tabel 8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan *insomnia* pada lansia sebelum teknik relaksasi *massage* kaki di Posyandu lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang bulan Mei 2018

No	Pre test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Berat	9	18.8
2	Sedang	39	81.2
3	Ringan	0	0
Total		48	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden 39 orang (81,2%) sebelum dilakukan teknik relaksasi *massage* kaki mengalami *insomnia* sedang.

Tabel 9 Distribusi frekuensi responden berdasarkan *insomnia* pada lansia sesudah teknik relaksasi *massage* kaki di Posyandu lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang bulan Mei 2018

No	Post test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Berat	0	0
2	Sedang	8	16.7
3	Ringan	40	83.3
Total		48	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden 40 orang (83,3%) sesudah dilakukan teknik relaksasi *massage* kaki mengalami *insomnia* ringan.

Tabel 10 Tabulasi silang pengaruh teknik relaksasi *massage* kaki terhadap *insomnia* pada lansia di Posyandu lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang bulan Mei 2018

Relaksasi massage kaki				
Insomnia	Pre test	%	Post test	%
Berat	9	18.8	0	0
Sedang	39	81.2	8	16.7
Ringan	0	0	40	83.3
Total	48	100.0	48	100.0
Uji wilcoxon = (0,000)				

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa dari 48 responden *insomnia* pada lansia sebelum teknik relaksasi *massage* kaki hampir seluruh adalah sedang sejumlah 39 responden (81,2%) dan *insomnia* pada lansia sesudah teknik relaksasi *massage* kaki hampir seluruh adalah ringan sejumlah 40 responden (83,3%).

Hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), H_1 diterima yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi *massage* kaki terhadap *insomnia* pada lansia di Posyandu lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

PEMBAHASAN

***Insomnia* pada lansia sebelum teknik relaksasi *massage* kaki**

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden 39 orang (81,2%) sebelum dilakukan teknik relaksasi *massage* kaki mengalami *insomnia* sedang.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruh dari responden menjadi ibu rumah tangga sejumlah 43 orang (89,6%). Menurut peneliti responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga kurang dalam melakukan aktifitas sehari-hari sehingga membuat hidupnya kurang bisa bergaul dengan teman-teman yang sama-sama bekerja, sehingga bisa membuat responden mengalami *insomnia* karena banyak nya pikiran yang dihadapinya.

Berdasarkan hasil tabulasi kuesioner didapatkan hasil rata-rata tertinggi pada parameter lama tidur yaitu kurang dari 4 jam 30 menit sejumlah 2.45, menurut pendapat peneliti bahwa rata-rata lansia sebelum diberi terapi *massage* kaki banyak yang mengalami kurang tidur. Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh responden pola makan sejumlah ≥ 3 kali sehari sejumlah 48 orang (100%).

Menurut peneliti responden yang pola makannya lebih dari 3 kali sehari akan mudah kenyang dan cukup nutrisi sehingga mudah untuk tidur dan pada akhirnya bisa mengobati penyakit *insomnia* pada lansia. Selain itu dengan pola makan yang cukup menunjukkan bahwa lansia sudah tercukupi dalam hal kebutuhan pokok sehingga bisa berfikir tenang dan bisa membuat tidur menjadi nyaman.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden tidak merokok sejumlah 44 orang (91,7%). Menurut peneliti responden yang tidak merokok menunjukkan bahwa lansia masih menjaga kesehatan, lansia yang tidak merokok akan membuat lansia mudah untuk tidur dan tidak mengalami *insomnia*. Selain itu didalam rokok mengandung nikotin yang tinggi bisa menyebabkan responden susah tidur dan akhirnya terjadi *insomnia*.

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden menghindari minum alkohol atau obat terlarang sejumlah 35 orang (72,9%). Menurut peneliti sebelum dilakukan teknik relaksasi *massage* kaki sebagian besar 39 responden (81,2%) mengalami *insomnia* sedang yang disebabkan oleh gangguan psikologis yang terjadi pada lansia seperti kebanyakan pikiran diikuti perasaan cemas, khawatir, serta lingkungan yang tidak mendukung sehingga pikiran lansia berfokus pada satu hal saja sehingga mereka sulit untuk mengawali tidurnya. *Insomnia* merupakan gejala atau kelainan dalam tidur yang berupa sulit untuk tertidur atau mempertahankan tidurnya walaupun berkesempatan untuk itu. *Insomnia* bukan

merupakan suatu penyakit, akan tetapi gejala yang memiliki penyebab seperti halnya kelainan emosional, fisik dan pemakaian obat – obatan, pola tidur tidak teratur, pola hidup tidak sehat, bahkan kadang adanya permasalahan psikologi sehingga menyebabkan stres yang berkepanjangan (Nugroho, 2008).

Kondisi fisik dan psikologis responden seiring dengan terjadinya proses penuaan berdampak pada terjadinya insomnia pada lansia. Dengan adanya gangguan tidur, para lansia tidak dapat mengembalikan kondisi tubuhnya dengan baik sehingga mengakibatkan kondisi mudah marah, kelelahan, pusing, cemas dan stres. Berkurangnya kemampuan daptasi lansia terhadap perubahan-perubahan merupakan hal yang normal pada lansia. Perubahan-perubahan ini bersamaan dengan perubahan fisik dan lain (Arysta et al, 2013).

Insomnia pada lansia sesudah teknik relaksasi massage kaki

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden 40 orang (83,3%) sesudah dilakukan teknik relaksasi *massage* kaki mengalami insomnia ringan.

Menurut peneliti insomnia berat sebelum dilakukan teknik relaksasi *massage* kaki berjumlah 9 responden (18,8%) setelah dilakukan terapi *massage* kaki terdapat penurunan menjadi (0%), insomnia sedang sebelum dilakukan teknik relaksasi *massage* kaki berjumlah 39 responden (81,2%) setelah dilakukan teknik relaksasi *massage* kaki terdapat penurunan menjadi 8 responden (16,7%), insomnia ringan sebelum dilakukan teknik relaksasi *massage* kaki berjumlah 0% setelah dilakukan teknik *massage* kaki menjadi 40 responden (83,3%). Manfaat dari *massage* kaki dapat membantu mengoptimalkan kesehatan tubuh dan menimbulkan rasa rileks dan perasaan nyaman yang dirasakan sehingga memberikan keseimbangan emosi, ketegangan pikiran serta meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan jurnal Riko Setyawan (2017) *Massage* merupakan suatu teknik yang dapat memperlancar peredaran darah, memberikan rasa rileks pada tubuh, menghilangkan stres, menghilangkan rasa lelah dan letih sehingga dapat membuat kualitas tidur meningkat, dengan melakukan tekanan pada titik tertentu. Ketika jaringan otot kontraksi saat *massage* akan membuat sistem syaraf disekitar area dimassage juga ikut tertekan dan jaringan otot rileks maka saraf juga akan teregang, sehingga meningkatkan aktivitas parasimpatis untuk mengeluarkan neurotransmitter seperti hormon endorfin, serotonin, asetikolin. Melalui respon yang dihasilkan oleh otak peningkatan level serotonin dapat mengurangi efek psikis dari stres dan mengurangi efek psiko seperti hipertensi, hormon yang dikeluarkan medula adrenal pada massa stress yaitu norepineprin dan epineprin yang dilepaskan oleh kelenjar adrenal dalam darah dapat meningkatkan respon “*fight and flight*” (Olney, 2005). Pengeluaran endorfin mengakibatkan meningkatnya kadar endorfin dalam tubuh. Peningkatan hormon endorfin merangsang produksi hormon dopamin dan hormon serotonin. Hormon dopamin yang meningkat menyebabkan kecemasan berkurang sedangkan hormon serotonin yang meningkat dapat mengurangi insomnia pada lansia (Arisanti, 2012).

Berdasarkan hasil tabulasi kuesioner didapatkan hasil rata-rata terendah pada parameter bangun pada waktu biasanya sejumlah 0,54, menurut pendapat peneliti bahwa rata-rata lansia sesudah diberi terapi *massage* kaki bangun sudah normal kembali atau seperti biasanya.

Pengaruh teknik relaksasi massage kaki terhadap insomnia pada lansia

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa dari 48 responden *insomnia* pada lansia sebelum teknik relaksasi *massage* kaki hampir seluruh adalah sedang sejumlah 39 responden (81,2%) dan *insomnia* pada lansia sesudah teknik relaksasi *massage*

kaki hampir seluruh adalah ringan sejumlah 40 responden (83,3%).

Hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), H_1 diterima yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi *massage* kaki terhadap *insomnia* pada lansia di Posyandu lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Menurut peneliti setelah dilakukan terapi relaksasi *massage* kaki para lansia yang sebelumnya mengalami *insomnia* berat atau sedang akan menurun menjadi *insomnia* ringan, hal ini dikarenakan *massage* kaki memiliki banyak manfaat positif bagi tubuh kita. *Massage* kaki dapat membantu mengoptimalkan kesehatan tubuh dan menimbulkan rasa rileks serta perasaan nyaman yang dirasakan dapat menurunkan produksi kortisol dalam darah sehingga memberikan keseimbangan emosi, ketenangan pikiran sehingga para lansia kualitas tidurnya bisa meningkat.

Setelah dilakukan relaksasi *massage* kaki *insomnia* berat menjadi *insomnia* ringan sejumlah 1 orang, *insomnia* berat menjadi *insomnia* sedang sejumlah 8 orang, *insomnia* sedang menjadi *insomnia* ringan sejumlah 39 orang.

Berdasarkan jurnal Wildan Fahad Al Azis. (2016). Pengaruh Masase Kaki Dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan *Insomnia* Pada Lansia Di Panti Wredha Daerah Surakarta, Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh masase kaki dan aroma terapi sereh terhadap penurunan *insomnia* pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Surakarta yaitu pre test kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen sebesar t hitung 1,639 (p -value = 0,112). Dan post test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar t hitung 3,919 (p -value = 0,001). Pemberian terapi masase kaki dan aroma terapi sereh efektif dalam menurunkan tingkat *insomnia* pada lansia ditunjukkan dengan Hasil uji *paired sample t-test* *insomnia pre test* dan *post*

test kelompok eksperimen diperoleh sebesar thitung sebesar 7,544 (p -value = 0,000) dan hasil uji *insomnia pre test* dan *post test* kelompok kontrol diperoleh nilai t hitung sebesar 1,740 (p -value = 0,104)

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. *Insomnia* pada lansia di Posyandu lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sebelum dilakukan teknik relaksasi *massage* kaki sebagian besar adalah sedang
2. *Insomnia* pada lansia di Posyandu lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sesudah dilakukan teknik relaksasi *massage* kaki sebagian besar adalah ringan.
3. Ada Pengaruh teknik relaksasi *massage* kaki terhadap *insomnia* pada lansia di Posyandu lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Saran

1. Bagi keluarga lansia
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi keluarga lansia yang mengalami *insomnia* untuk segera melakukan teknik relaksasi *massage* agar *insomnia* berkurang.
2. Bagi petugas kesehatan
Diharapkan bagi petugas kesehatan khususnya kader posyandu sebagai salah satu terapi komplementer untuk mengatasi *insomnia* terutama bagi lansia.
3. Peneliti selanjutnya
Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan *insomnia* pada lansia dan mencari variabel lain seperti stroke agar dapat diturunkan dengan teknik relaksasi *massage* kaki.

KEPUSTAKAAN

- Arysta et al, 2013. Gangguan tidur pada para lansia.
<http://digilib.unila.ac.id/6613/15.pdf>. Diakses 15/03/2018. Diakses 15/03/2018
- Azis, 2014. Pengaruh Terapi pijat (Massage) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia
<http://eprints.ums.ac.id/44707/1>. Diakses 15/03/2018
- Departemen Kesehatan RI. 2010. *Pengelompokkan lansia*.
<http://digilib.unila.ac.id/6613/15.pdf>. Diakses 15/03/2018. Diakses 15/03/2018
- Ghaddafi, 2013. Tatalaksana Insomnia Non-Farmakologi.
<http://download.portalgaruda.org/article>. Diakses 15/03/2018
- Joni, 2009. Dampak insomnia pada lansia.
<http://digilib.unimus.ac.id/download>. Diakses 15/03/2018
- Nugroho, 2008. *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Pamungkas, 2010 . Masase pada kaki.
<http://eprints.ums.ac.id/44707/1>. Diakses 12/03/2018
- Galea, M. 2008. Data Insomnia.
<http://eprints.ums.ac.id/44707/1>. Diakses 15/03/2018