



Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Zahro Ainur Rofiqoh
Assignment title: (Artikel Zahro) PENGARUH MASSA...
Submission title: PENGARUH MASSAGE KAKI DAN R.
File name: ARTIKEL_BARU_UNTUK_TURNIT..
File size: 80.31K
Page count: 10
Word count: 4,435
Character count: 27,758
Submission date: 17-Sep-2020 01:50PM (UTC+0700)
Submission ID: 1389280934

PENGARUH MASSAGE KAKI DAN RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI
TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA
A LITERATURE REVIEW

Zahro Ainur Rofiqoh¹ Iva Milia Hani R² Ifa Nofalia³
^{1,2,3}STIKes Insan Cendekia Medika Jombang
'email: lyzatur@gmail.com 'email: milianhans8@gmail.com 'email:
ifanofalia@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Kesulitan tidur (insomnia) dapat mengakibatkan masalah serius bahkan juga dapat menurunkan kualitas hidup. Hal ini sering terjadi pada lanjut usia yang disebabkan oleh penurunan fungsi fisik, kognitif dan psikologis yang berdampak pada waktu tidur. **Tujuan:** Untuk mengidentifikasi pengaruh massage kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia yang memanfaatkan literatur empiris yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir. **Desain:** Sumber data pencarian artikel dilakukan melalui database *Pubmed* (2015-2020) dan *Google Scholar* (2015-2020) untuk mengambil artikel yang relevan yang diterbitkan dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. **Metode penelitian:** Strategi pencarian artikel menggunakan *PICOST frame work* dengan *keyword* yang disesuaikan dengan topik penulisan. Artikel dipilih berdasarkan judul, peninjauan abstrak atau teks lengkap sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebelum dimasukkan pada ulasan untuk dilakukan review. **Hasil:** Sebanyak 10 artikel yang dimasukkan untuk menyusun *literature review* ini. Insomnia dapat memicu rasa kantuk yang berlebihan disiang hari dan biasanya lebih sering terjadi pada wanita tua. Faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia lanjut usia, jenis kelamin, lingkungan dan status kesehatan yang ditemui dalam sejumlah penemuan penelitian yang menghasilkan temuan signifikan. **Kesimpulan:** dari 10 artikel terkait, lansia yang mengalami masalah insomnia mengalami penurunan yg signifikan, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh massage kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia. **Saran:** Disarankan bagi lansia yang mengalami masalah insomnia untuk menggabungkan kedua intervensi atau terapi massage kaki dan rendam air hangat pada kaki untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Kata kunci: air hangat, insomnia, massage kaki.

INFLUENCE OF FOOT MASSAGE AND SOAKING FEET WITH WARM WATER
AGAINST DECREASE INSOMNIA IN THE ELDERLY

ABSTRACT

Introduction: Difficultly sleeping (insomnia) can cause serious problems and even can reduce the quality of life. This often occurs in the elderly due to decreased physical, cognitive and psychological functions that affect sleep time. **Objective:** to identify influence of foot massage and soaking warm water on the feet against the decrease in insomnia in the elderly who utilize empirical literature published in the last five years. **Design:** The data source for article search was conducted through the *Pubmed* (2015-2020) and *Google Scholar* (2015-2020) databases to retrieve relevant articles published in English and Indonesian. **Research methods:** Strategy to searching the article uses *PICOST framework* with keywords that were tailored to the topics related of health belief, perception and adherence. Articles were chosen by title, review the abstract or full of text the study according to the inclusion and exclusion criteria before being included in the review.