



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: **(Zahro A.R) PENGARUH MASSAGE..**
Submission title: **PENGARUH MASSAGE KAKI DAN R.**
File name: **UJI_TURNIT_ZAHRO_A.R_8B.docx**
File size: **556.59K**
Page count: **60**
Word count: **9,458**
Character count: **59,669**
Submission date: **16-Aug-2020 02:38PM (UTC+0700)**
Submission ID: **1370059785**

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Lanjut usia mengalami berbagai macam masalah kesehatan diantaranya adalah perubahan keadaan fisik yang bisa dilihat dari menurunnya kondisi organ tubuh seiring berjalannya waktu. Seperti kemunduran sel sel tubuh yang mengakibatkan fungsi dan daya tahan tubuh terus menurun serta faktor resiko terhadap berbagai macam penyakit meningkat. 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 kesusahannya untuk mengawali tidur pada malam hari, kesusahannya mempertahankan waktu tidur, sering terjaga pada malam hari, serta rasa ngantuk yang berlebih. Tidur yang tidak cukup menggambarkan karakter keadaan medis yang sering dialami oleh lanjut usia (Lendengtiang, 2018).

Tidur salah satu cara untuk menghilangkan rasa lelah baik jasmani maupun mental, ketika seseorang mengalami kelelahan ia membutuhkan waktu istirahat salah satunya dengan tidur. Tidur mampu mengembalikan kondisi tubuh pada keadaan semula karena saat tertidur terdapat proses pemulihan dan bisa bermanfaat untuk menghilangkan rasa lelah berlebihan dan membuat tubuh menjadi segar kembali. Jika seseorang mengalami gangguan tidur atau insomnia maka diperlukan cara untuk mengatasi hal tersebut. Banyak sekali penelitian yang melakukan uji coba dengan cara alternatif untuk menurunkan atau mengatasi insomnia yang terjadi pada lansia. Maka dari itu, penulis ingin menyusun