

**PENGARUH MASASE DAN RENDAM AIR HANGAT PADA
KAKI TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA
PADA LANSIA DI DESA CISANTANA
TAHUN 2022**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana pada Program Studi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan**

Oleh :

**HAYUSUF
CKR0180093**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN
KUNINGAN
2022**

LEMBAR PENGESAHAN


**PENGARUH MASASE DAN RENDAM AIR HANGAT PADA
KAKI TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA
PADA LANSIA DI DESA CISANTANA
TAHUN 2022**

**Skripsi ini telah diujikan oleh Tim Penguji
Program Studi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan
Pada Tanggal 29 Agustus 2022**


Penguji I

Penguji II

Penguji III



Dr. H. Abdal Rohim, S.Kep., M.H
NIK. 700805.200908.026



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM
NIK. 831102.200904.024




Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep
NIK. 811007.201010.040

Mengetahui,

Ketua STIKes Kuningan

Ketua Prodi S1 Keperawatan



Dr. H. Abdal Rohim, S.Kep., M.H
NIK. 700805.200908.026



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep
NIK. 811007.201010.040

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
KUNINGAN SKRIPSI, AGUSTUS 2022**

**HAYUSUF
CKER0180093**

**PENGARUH MASASE DAN RENDAM AIR HANGAT PADA
KAKI TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA DI
DESA CISANTANA TAHUN 2022
XIV + 6 Bab + 85 Halaman + 6 Tabel+ 2 Bagan + 13 Lampiran**

ABSTRAK

Latar belakang : Populasi lansia di Indonesia diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 33,69 juta dan meningkat di tahun 2035 sebanyak 48,19 juta. Kondisi lansia yang rentan mengalami masalah kesehatan menjadi tantangan bagi tenaga kesehatan. Masalah kesehatan yang dapat dialami lansia adalah insomnia, terapi masase dan rendam air hangat dapat digunakan lansia untuk mengatasi masalah insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan pengaruh masase dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Cisantana tahun 2022.

Metode : Jenis penelitian Quasi Experiment dengan rancangan Two Group Pretest Posttest Design. Populasi adalah seluruh lansia berjumlah 247 lansia. Digunakan sampel minimum sebanyak 15 lansia kelompok masase dan 15 lansia pada kelompok rendam air hangat. Instrumen insomnia menggunakan Kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). Analisis menggunakan uji paired T test dan Independent T Test.

Hasil : Penelitian menunjukkan terdapat pengaruh masase ($p\text{-value} = 0,000$) dan rendam air hangat ($p\text{-value} = 0,000$) terhadap insomnia pada lansia ($< 0,05$). Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara masase dengan rendam air hangat dengan $p\text{-value} = 0,558$ ($> 0,05$).

Simpulan : Disimpulkan masase dan rendam air hangat terbukti efektif dalam menurunkan insomnia pada lansia. Diharapkan lansia dapat melakukan terapi tersebut secara mandiri di rumah.

Kata kunci : masase, rendam air hangat, insomnia, lansia
Kepustakaan : (18 Buku, 16 Jurnal, 11 skripsi 2018-2021)

**NURSING S1 STUDY PROGRAM
HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE
BRASS THESIS, AUGUST 2022**

**HAYUSUF
CKER0180093**

**THE EFFECT OF MASSAGE AND WARM WATER SOUND ON
THE FEET TOWARDS REDUCING INSOMNIA IN THE
ELDERLY IN CISANTANA VILLAGE IN 2022
XIV + 6 Chapter + 85 Pages + 6 Tables + 2 Charts + 13 Appendies**

ABSTRACT

Background: Population elderly in Indonesia predictable on in 2025 as many as 33.69 million and increase in 2035 by 48.19 million . _ Condition vulnerable elderly _ experience problem health Becomes challenge for power health . Problem health that can experienced elderly is insomnia, therapy massage and soak in warm water could used elderly for resolve insomnia problem . Study this aim for analyze difference influence massage and soak in warm water on the feet against decrease insomnia in elderly in the village Cisantana 2022 .

Methods: Type Quasi Experiment research with Two Group Pretest Posttest Design . Population is whole elderly totaling 247 elderly . Used a minimum sample of 15 elderly group massage and 15 seniors on group soak in warm water . Insomnia instrument using Questionnaire Group Studies Psychiatry Biologic Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). Analysis use paired T test and Independent T test.

Results: study show there is influence massage (p- value = 0.000) and warm water immersion (p-value=0.000) against insomnia in elderly (< 0.05). Results analysis show no there is difference significant Among massage with soak in warm water with p-value = 0.558 (> 0.05).

Conclusion: concluded massage and soak in warm water proven effective in reduce insomnia in elderly . Expected elderly could To do therapy the by independent at home .

Keywords : massage , warm water soak , insomnia, elderly
Literature : (18 Books , 16 Journals, 11 thesis 2018-2021)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined. i
LEMBAR PERSEMBAHAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	3
ABSTRACT	4
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR BAGAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR SINGKATAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Keaslian jurnal	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Insomnia	Error! Bookmark not defined.
2.2 Massase Kaki	Error! Bookmark not defined.
2.3 Rendam air hangat	Error! Bookmark not defined.
2.4 Lansia	Error! Bookmark not defined.
2.5 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.

BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS	Error! Bookmark not defined.
3.1 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
3.2 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.3 Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2 Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.4 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.5 Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
4.6 Rancangan dan Analisa data	Error! Bookmark not defined.
4.7 Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.8 Waktu dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Gambaran Umum Penelitian	Error! Bookmark not defined.
5.2 Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
5.3 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
6.1 Simpulan	Error! Bookmark not defined.
6.2 Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

