

**PENGARUH *MASSAGE* KAKI TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA
PADA LANSIA DI PANTI WERDHA YAYASAN SUMBER PENDIDIKAN
MENTAL AGAMA ALLAH (SPMAA) DESA TURI KECAMATAN
TURI KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI



DICKY KRISDIANTO
NIM. 15.02.01.1945

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN**

2019

**PENGARUH *MASSAGE* KAKI TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA
PADA LANSIA DI PANTI WERDHA YAYASAN SUMBER PENDIDIKAN
MENTAL AGAMA ALLAH (SPMAA) DESA TURI KECAMATAN
TURI KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1-Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan**

**DICKY KRISDIANTO
NIM. 15.02.01.1945**

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
FALKUTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2019

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : DICKY KRISDIANTO
NIM : 1502011945
TEMPAT, TANGAL LAHIR : TUBAN, 8 JUNI 1996
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Massage Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kacuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, Mei 2019

Yang menyatakan

DICKY KRISDIANTO
NIM. 15.02.01.1945

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : DICKY KRISDIANTO
NIM : 1502011945
Judul : PENGARUH *MASSAGE* KAKI TERHADAP
PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI
WERDHA YAYASAN SUMBER PENDIDIKAN
MENTAL AGAMA ALLAH (SPMAA) DESA TURI
KECAMATAN KABUPATEN LAMONGAN.

Telah disetujui untuk diajukan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal : 29 Mei 2019.

Oleh:

Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes
NIP. 19750607 2005011 001

Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIK. 19881020 201211 056

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh : DICKY KRISDIANTO
NIM : 1502011945
Judul : PENGARUH *MASSAGE* KAKI TERHADAP
PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI
WERDHA YAYASAN SUMBER PENDIDIKAN
MENTAL AGAMA ALLAH (SPMAA) DESA TURI
KECAMATAN KABUPATEN LAMONGAN.

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi
Di Progam Studi S1-Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan
Tanggal : 29 Mei 2019.

PANITIA PENGUJI

Tanda Tangan

Ketua : Heny Ekawati, S.Kep, Ns, M.Kes :.....

Anggota : 1. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns, S.Psi., M.Kes :.....

2. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns, M.Kep :.....

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan

Arifal Aris, Kep., Ns., M.Kes
NIK. 19780821 200601 015

KURIKULUM VITAE

Nama : Dicky Krisdianto

Tempat Tgl. Lahir : Tuban, 08 Juni 1996

Alamat Rumah : Ds. Ngimbang Kecamatan Palang Kab. Tuban

Riwayat Pendidikan :

1. SD Ngimbang Negeri 1 Kecamatan Palang
2. MTs Muhammadiyah 2 Cendoro Kecamatan Palang
3. SMK TJP Taruna Jaya Prawira Tuban
4. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Prodi S1-Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Sampai sekarang.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

"sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh - sungguh (urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap"

(QS. Al-Isyiroh: 6-8)

" Rahasia kesuksesan adalah melakukan hal yang biasa secara tidak biasa"

Persembahan

Alhamdulillahirobbil'alamin atas ridho Allah SWT saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Semua yang ku raih akan ku persembahkan untuk kedua orang tuaku tercinta, atas usaha serta jerih payah dan do'anya yang tiada henti- hentinya diberikan kepadaku sehingga dapat mencapai cita- cita yang saya harapkan. Untuk kakak- kakakku tersayang atas arahan dan motivasinya yang selalu diberikan padaku. Dan untuk teman - teman pemberi support yang tidak bisa kusebutkan satu persatu.

ABSTRAK

Dicky krisdianto. 2019. **Pengaruh Terapi *Massage* Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.** Skripsi Program S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing: 1) Moh. Saifudin. 2) Abdul Rokhman.

Insomnia pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman. Tujuan penelitian ini menganalisa Pengaruh pemberian terapi *massage* terhadap penurunan insomnia pada lansia. Di Panti Werdha Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Desain penelitian adalah pra eksperimental *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini menggunakan total sampling dengan jumlah *sample* 30 lansia. Data diambil menggunakan kuesioner. Setelah ditabulasi, data di analisa menggunakan uji korelasi *statistic Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil penelitian menunjukkan tingkat insomnia dapat diketahui bahwa sebelum diberikan terapi *massage* kaki lebih dari sebagian lansia mengalami insomnia sedang yaitu 18 lansia (60%). Dan sesudah diberikan terapi *massage* kaki dapat diketahui bahwa lebih dari sebagian lansia mengalami insomnia ringan yaitu 15 lansia (50%).

Didapatkan hasil nilai $p=0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ dan nilai $Z=-4,443^b$, sehingga H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi *massage* kaki terhadap insomnia pada lansia Di Panti Werdha Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Seharusnya di Panti Werdha Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. di panti werdha seharusnya diberikan pelatihan terapi *massage* kaki bagi lansia yang masih mampu agar tau cara mengatasi masalah insomnia itu sendiri.

Kata kunci : Terapi *Massage* kaki, Insomnia, lansia

ABSTRAK

Dicky Krisdianto. 2019. **Effects of Foot Massage Therapy on Decreasing Insomnia in Elderly People in Nursing Home Foundation for the Source of Allah's Religious Mental Education (SPMAA) Turi Village, Turi District, Lamongan Regency.** Thesis S1 Nursing Program, Muhammadiyah University Lamongan. Advisor: 1) Moh. Saifudin. 2) Abdul Rokhman.

Insomnia in the elderly is a situation where the individual changes changes in the quality and quality of his resting pattern which causes discomfort. The purpose of this study was to analyze the effect of massage therapy on reducing insomnia in the elderly. Di Panti Werdha Foundation for the Source of Mental Religion of Allah (SPMAA) Turi Village, Turi District, Lamongan Regency.

The research design was a pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design. This study used total sampling with a sample of 30 elderly. Data was taken using a questionnaire. After tabulation, the data is analyzed using the Wilcoxon statistical correlation test with a significance level of 0.05. The results showed the level of insomnia can be seen that before given foot massage therapy more than a portion of the elderly had moderate insomnia which was 18 elderly (60%). And after being given foot massage therapy, it can be seen that more than half of the elderly experience mild insomnia, namely 15 elderly (50%).

Obtained results p value = 0,000 smaller than the value $\alpha = 0.05$ and the value of $Z = -4,443b$, so H_1 is accepted. This shows that there is an effect of foot massage therapy on insomnia in the elderly in the Panti Werdha Foundation for the Source of the Religion Mental Education of Allah (SPMAA) Turi Village, Turi District, Lamongan Regency.

Supposedly at Panti Werdha the Foundation for the Source of the Religion Mental Education of Allah (SPMAA) Turi Village, Turi District, Lamongan Regency. in nursing homes needed therapy for foot massage for the elderly who are still able to know how to overcome the problem of insomnia itself.

Keywords: foot *massage* therapy, insomnia, elderly

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ” pengaruh terapi *massage* kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia Di Panti Werdha Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep. M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan
2. Nurul Hikmah S.Pd, selaku Ketua Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam proses penelitian.
3. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan
4. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Kaprodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

5. Moh. Saifudin, S.Kep, Ns., S.Psi., M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran dan dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
6. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II, yang juga banyak memberikan pengetahuan baru, referensi baru juga aplikasi baru yang dapat mempermudah penulis dalam skripsi ini.
7. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan semangat, motivasi, serta doa di setiap sujudnya.
8. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Semua pihak yang secara tidak langsung banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT, memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang di berikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun semangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, Mei 2019

DICKY KRISDIANTO
NIM: 15.02.01.1945

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
<i>CURRICULUM VITAE</i>	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR SIMBOL	xvii
BAB 1 : PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan masalah.....	8
1.3. Tujuan penelitian	8
1.4. Manfaat penelitian	9
BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Lanjut Usia	10
2.2 Konsep Istirahat Dan Tidur	24
2.3 Konsep Insomnia	27
2.4 Konsep Massage	33
2.5 Kerangka Konsep	42
2.6 Hipotesis	44
BAB 3 : METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	45
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	46
3.3 Kerangka Kerja.....	46
3.4 Populasi, Sampel, dan Sampling	48
3.5 Identifikasi Variabel Penelitian	49
3.6 Definisi Operasional Variabel	46
3.7 Pengumpulan Data dan Analisa Data	52
3.8 Etika Penelitian.....	57
BAB 4 : HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian	60
4.2 Pembahasan.....	64

BAB 5 : PENUTUP

5.1 Kesimpulan	71
5.2 Saran.....	72

**DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN**

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi operasional penelitian pengaruh terapi <i>massage</i> kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia Di Panti Werdha Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan 2019	51
Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di Panti Werdha Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan 2019.	61
Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan umur di Panti Werdha Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan 2019.	61
Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan pendidikan di Panti Werdha Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan	62
Tabel 4.4 Distribusi responden berdasarkan pekerjaan di Panti Werdha Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan 2019.	62
Tabel 4.5 Distribusi kejadian insomnia sebelum diberikan <i>massage</i> kaki di Panti Werdha Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan 2019.	63
Tabel 4.6 Distribusi kejadian insomnia sesudah diberikan <i>massage</i> kaki di Panti Werdha Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan 2019.	63
Tabel 4.7 Tabulasi pengaruh terapi <i>massage</i> kaki terhadap insomnia pada lansia Di Panti Werdha Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan 2019	64

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka konsep pengaruh terapi <i>massage</i> kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia Di Panti Werdha Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan 2019.....	43
Gambar 3.1 Rancangan Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	45
Gambar 3.2 Kerangka kerja penelitian pengaruh terapi <i>massage</i> kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia Di Panti Werdha Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan 2019.	47

DAFTAR LAMPIRAN

- | | |
|------------|---|
| Lampiran 1 | Jadwal Penyusunan Skripsi |
| Lampiran 2 | Surat Ijin Melakukan Survey Awal dari Rektor Universitas Muhammadiyah Pemerintah kabupaten Lamongan |
| Lampiran 3 | Lembar Permohonan Menjadi Responden |
| Lampiran 4 | Lembar Persetujuan Menjadi Responden |
| Lampiran 5 | Kuesioner alat ukur Insomnia Severity Index (ISI) |
| Lampiran 6 | SOP (Standar Operasional Prosedur) |
| Lampiran 7 | Lembar Konsultasi Skripsi |

DAFTAR SINGKATAN

D3	: Diploma 3
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scales</i>
DNA	: <i>Deoxyribo Nucleic Acid</i>
GABA	: <i>Gamma Amino Butyric Acid</i>
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
K	: Subjek
M. Kep	: Magister Keperawatan
M. Kes	: Magister Kesehatan
N	: Jumlah data
Ns	: <i>Ners</i>
O1	: Observasi (Sebelum dilakukan terapi <i>massage</i> kaki)
O2	: Observasi (Sesudah dilakukan terapi <i>massage</i> kaki)
p	: Signifikansi
PSS	: <i>Perceived stress scale</i>
RB	: Radikal bebas
RNA	: <i>Ribose Nucleic Acid</i>
RTA	: <i>Reality Testing Ability</i>
S1	: Strata 1
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
SD	: Standar deviasi selisih pengukuran 1 dan 2
SOP	: <i>Standart Operating Procedur</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
SSRI	: <i>Selective Serotonin Re-uptake Inhibitor</i>
UMLA	: Universitas Muhammadiyah Lamongan
T	: Jumlah ranking dari nilai selisih yang negatif atau positif
WHO	: <i>World Health Organization</i>
Z	: Hasil uji <i>Wilcoxon</i>

DAFTAR SIMBOL

-	: Sampai
%	: Persen
=	: Sama dengan
\leq	: Kurang dari sama dengan
\geq	: Lebih dari Sama Dengan
<	: kurang dari
>	: lebih dari
P	: Proporsi
$\sum x$: Jumlah responden sesuai kategori
N	: banyaknya responden
T	: Jumlah ranking dari nilai selisih yang negatif atau positif
Z	: Hasil uji <i>Wilcoxon</i>