

ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN PEMBERIAN TERAPI MASSAGE KAKI TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI PSBDBB 2 CENGKARENG JAKARTA BARAT

Putri Ayu Maharani¹, Karyatin²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Waras

Email: putriiayumarani305@gmail.com¹, titinkaryatin61@gmail.com²

ABSTRAK

Lansia mengalami berbagai gangguan kesehatan, salah satunya adalah gangguan tidur, salah satu jenis gangguan tidur yang umum pada lansia adalah insomnia, ditandai dengan keluhan dari responden seperti kesulitan untuk tidur, sering terbangun di malam hari, merasa tidak puas dengan tidurnya, dan badan terasa letih setelah bangun tidur. Oleh karena itu, diagnosis keperawatan yang utama adalah Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurangnya kontrol tidur. Salah satu cara menangani insomnia secara non farmakologi yaitu dengan pemberian terapi *massage* kaki. Melakukan asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur dengan pemberian terapi *massage* kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia. Studi kasus terhadap 2 responden dengan pemberian intervensi *massage* kaki selama 6 hari. Pada responden I dan II didapatkan yaitu setelah diberikan intervensi pemberian terapi *massage* kaki, responden I dari insomnia sedang (skor 29) menjadi tidak insomnia (skor 19) sedangkan responden II dari insomnia sedang (skor 28) menjadi tidak insomnia (skor 15). Pemberian terapi *massage* kaki terbukti efektif untuk menurunkan insomnia pada lansia.

Kata Kunci: Lansia, Insomnia, Massage Kaki.

ABSTRACT

The elderly experience various health problems, one of which is sleep disorders, one type of sleep disorder that is common in the elderly is insomnia, characterized by complaints from respondents such as difficulty falling asleep, waking up frequently at night, feeling dissatisfied with their sleep, and feeling tired after waking up. Therefore, the main nursing diagnosis is Sleep pattern disorders associated with lack of sleep control. One way to deal with insomnia non-pharmacologically is by providing foot massage therapy. To provide nursing care for the fulfillment of rest and sleep needs by providing foot massage therapy to reduce insomnia in lansia. Case study of 2 respondents by providing foot massage intervention for 6 days. In respondents I and II, it was found that after being given the intervention of foot massage therapy, respondent I from moderate insomnia (score 29) to no insomnia (score 19) while respondent II from moderate insomnia (score 28) to no insomnia (score 15). The provision of foot massage therapy is proven effective for reducing insomnia in the elderly.

Keywords: Elderly, Insomnia, Foot Massage.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kebutuhan esensial yang sangat penting bagi setiap individu di semua tahap kehidupan, tanpa memandang jenis kelamin, usia, etnis, maupun status sosial. Ketika kesehatan terganggu hingga menyebabkan seseorang jatuh sakit, kondisi ini dapat mengakibatkan ketidakmampuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk bekerja. Situasi tersebut sering dijadikan alasan yang wajar atas terabaikannya tanggung jawab, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan produktivitas (RB. Asyim & Yulianto, 2022).

Masa lanjut usia (di atas 60 tahun) adalah fase alami dalam perjalanan hidup manusia, ditandai dengan penurunan bertahap dalam kemampuan jaringan tubuh untuk memperbaiki, meregenerasi, dan mempertahankan fungsinya secara optimal. Penurunan ini membuat lansia lebih rentan mengalami kerusakan jaringan dan infeksi. Seiring bertambahnya usia, lansia secara alami menghadapi berbagai persoalan kesehatan, termasuk peningkatan risiko penyakit akibat penurunan fungsi tubuh, serta perubahan gaya hidup seperti pola tidur dan makan (Jepisa & Suci, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi insomnia pada lansia tergolong tinggi, yaitu sekitar 67% (Zahro, 2020). Lansia memerlukan kualitas tidur yang optimal untuk menjaga kondisi kesehatannya. Gangguan tidur atau kurang tidur dapat menyebabkan penurunan kemampuan fisik (Putri, 2022).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2020, populasi lanjut usia di Indonesia mencapai sekitar 16,07 juta orang, atau sekitar 5,59% dari keseluruhan penduduk. Pada tahun yang sama, Indonesia mulai memasuki era populasi menua, yang ditandai dengan persentase penduduk lansia yang melebihi 10%. Secara keseluruhan, jumlah lansia tercatat sebanyak 26,82 juta jiwa (9,92%) dan diperkirakan akan meningkat hingga tiga kali lipat pada tahun 2050. Di Provinsi Jawa Tengah, pada tahun 2021, persentase lansia sudah mencapai 14,17% dari total jumlah penduduk. mencapai 14,17% dari total penduduk (Badan Statistik et al., 2024).

Data dari Badan Pusat Statistik tahun 2020 menunjukkan bahwa jumlah lansia di Indonesia mencapai 16,07 juta orang atau sekitar 5,59% dari keseluruhan penduduk. Pada tahun tersebut, Indonesia mulai memasuki era aging population, yang ditandai dengan meningkatnya proporsi lansia menjadi lebih dari 10% dari populasi total. Jumlah penduduk lansia tahun 2020 tercatat sebanyak 26,82 juta jiwa (9,92%) dan diperkirakan akan meningkat

hingga tiga kali lipat pada tahun 2050. Sementara itu, di Provinsi Jawa Tengah, proporsi lansia pada tahun 2021 sudah mencapai 14,17% dari total populasi (Badan Statistik et al., 2024).

Insomnia menjadi salah satu masalah tidur yang paling umum dialami oleh kelompok lansia. Gangguan ini ditandai dengan kesulitan untuk mulai tidur, mempertahankan tidur, atau sulit tidur kembali setelah terbangun, meskipun lingkungan sudah kondusif untuk beristirahat. Kondisi ini dapat memengaruhi fungsi tubuh dan menurunkan aktivitas di siang hari (Khairani et al., 2022). Lansia yang mengalami insomnia umumnya mengeluhkan kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, serta bangun lebih awal dari yang diinginkan (Arifin et al., 2021).

Penyebab insomnia dapat berasal dari faktor internal seperti kecemasan, usia, dan kurangnya motivasi, maupun faktor eksternal seperti efek samping obat-obatan dan kondisi medis tertentu. Kekurangan tidur dapat mengganggu konsentrasi, meningkatkan risiko kesalahan, serta memicu emosi negatif seperti mudah marah, tidak sabar, gelisah, hingga depresi (*National Sleep Foundation*, 2020).

Di provinsi DKI Jakarta angka kejadian insomnia dilaporkan sebanyak 5,91% lansia yang menderita insomnia. Wilayah Jakarta Barat memiliki prevalensi insomnia pada lansia tertinggi yaitu sebesar 30%, disusul Jakarta Utara sebesar 23,3%, Jakarta Pusat pada posisi ketiga sebesar 20%, Jakarta Selatan posisi keempat sebesar 16,7%, dan diposisi akhir Jakarta Timur sebesar 10%, (Risesdas, 2018) dalam (Aprilia et al., 2022).

Penanganan insomnia dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan pemberian obat-obatan seperti antihistamin, amitriptilin, tradozon, klonazepam, dan zolpidem. Sementara itu, pendekatan nonfarmakologis menggunakan teknik terapi alami yang dinilai lebih aman serta memiliki risiko efek samping yang rendah. Beberapa metode nonfarmakologis yang umum digunakan antara lain meditasi, aromaterapi, mandi air hangat, olahraga, dan pijat kaki (Mayangsari, 2018).

Pijat kaki merupakan teknik yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada kulit serta jaringan di bawahnya dengan tujuan meredakan nyeri, melemaskan otot, dan memperlancar sirkulasi darah. Terapi ini termasuk dalam terapi alternatif dan komplementer yang menggabungkan sentuhan fisik, teknik relaksasi, dan metode distraksi (Widiana et al., 2020). Penerapan terapi ini dilakukan dengan manipulasi jaringan otot melalui tekanan, gosokan, dan getaran menggunakan tangan atau jari-jari (Ariani & Suryanti, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Nissa et al. (2021) berjudul "*Pengaruh Pijat Refleksi Kaki terhadap Gangguan Tidur pada Lansia*" melibatkan 15 responden, dengan mayoritas berjenis kelamin laki-laki (73,3%) dan berada pada rentang usia 60–74 tahun (86,7%). Sebelum dilakukan intervensi pijat kaki, ditemukan 6 lansia mengalami insomnia ringan dan 9 orang mengalami insomnia sedang. Setelah dilakukan intervensi, jumlah lansia yang tidak mengalami insomnia meningkat menjadi 2 orang, dan yang mengalami insomnia ringan naik menjadi 13 orang (86,7%).

Hasil serupa ditemukan dalam penelitian Ariani & Suryanti (2019) yang berjudul "*Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur pada Lansia.*" Studi ini melibatkan 20 lansia sebagai responden, yang seluruhnya mengalami gangguan kualitas tidur buruk sebelum intervensi. Setelah dilakukan pijat kaki, 9 orang (45%) menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang baik, sedangkan 11 orang (55%) masih memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi pijat kaki memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

Penelitian lain yang mendukung pernyataan tersebut dilakukan oleh Royani et al. (2020) dalam studi berjudul "*Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia.*" Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Dari total 15 partisipan, sebelum dilakukan intervensi pijat kaki, sebanyak 12 orang (80%) mengalami insomnia dalam kategori sedang, dan 3 orang (20%) mengalami insomnia ringan. Setelah pemberian terapi, hasilnya menunjukkan adanya perbaikan yang signifikan, yaitu 14 partisipan (93,3%) mengalami penurunan tingkat insomnia menjadi kategori ringan, sementara hanya 1 partisipan (6,7%) yang masih berada pada kategori sedang. Temuan ini memperkuat bahwa terapi pijat kaki efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka rumusan masalah dalam penelitian studi kasus ini adalah : "**Bagaimana penerapan terapi pijat kaki (*foot massage*) dalam mengatasi insomnia pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur?"**

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Dari studi kasus ini peneliti bertujuan untuk mendapatkan persamaan dan perbedaan penerapan *Massage* kaki untuk menurunkan insomnia pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Dapat memahami dalam penerapan proses keprawatan dengan mencari persamaan dan perbedaan penerapan *massage* kaki untuk menurunkan insomnia pada lansia.
- b. Mampu melakukan pengkajian keprawatan pada lansia yang mengalami insomnia.
- c. Mampu menegakkan diagnosis keprawatan pada lansia yang mengalami insomnia.
- d. Mampu menetapkan perencanaan keprawatan pada lansia yang mengalami insomnia.
- e. Mampu melakukan Tindakan dan evaluasi keprawatan pada lansia yang mengalami insomnia.
- f. Mengetahui sebelum dan sesudah di lakukan Tindakan *massage* kaki pada lansia yang mengalami insomnia.

Manfaat Penelitian

Studi kasus ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Masyarakat

Membudayakan pengelolaan klien lansia dalam upaya menurunkan insomnia dengan terapi *massage* kaki.

2. Institusi

a. Pendidikan

Sebagai bahan bacaan untuk menambah keluasan ilmu, dapat di gunakan sebagai acuan ataupun referensi dalam pembelajaran tentang pentingnya tindakan terapi *massage* kaki terhadap menurunkan insomnia pada lansia.

b. Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai salah satu intervensi non farmakologi untuk menurunkan insomnia pada lansia.

c. Penulis

Memperoleh pengalaman dan ilmu mengenai konsep terapi non farmakologi berupa tindakan Terapi pemijatan kaki berpengaruh terhadap penurunan insomnia pada lansia.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode studi perbandingan dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilakukan dengan cara mencari persamaan dan perbedaan pada dua pasien yang diberi terapi pemijatan kaki untuk mengatasi insomnia pada lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas terapi pemijatan kaki dengan membandingkan respon kedua pasien terhadap pengobatan tersebut, serta untuk mendapatkan pemahaman lebih lanjut mengenai pengaruh teknik pemijatan kaki terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami gangguan insomnia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1: Hasil Observasi Massage Kaki

No	Nama	Tanggal	pre	post	Keterangan
1	Ny. Y	28/04/25	29		Insomnia sedang
		03/05/25		19	Tidak insomnia
2	Ny. P	28/04/25	28		Insomnia sedang
		03/05/25		15	Tidak insomnia

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan skor yang didapat pada Ny. Y sebelum dilakukan massage kaki adalah : 29 (insomnia sedang), dan hasil setelah dilakukan massage kaki terjadi penurunan skor yaitu: 19 (tidak insomnia), sedangkan skor yang didapat pada Ny. P sebelum dilakukan massage kaki adalah: 28 (insomnia sedang), dan hasil setelah dilakukan massage kaki terjadi penurunan skor yaitu: 15 (tidak insomnia)

Pembahasan

1. Pengkajian keperawatan

Pengkajian dilakukan dengan metode wawancara dan memberikan kuesioner yang didapatkan dari responden. pengkajian merupakan tahap awal dalam proses keperawatan dalam mengumpulkan data peneliti menggunakan pengkajian gerontik, Pada responden I di dapatkan responden mengatakan sulit tidur, sering terbangun pada malam hari untuk BAK lalu sulit tidur kembali, merasa tidak puas pada tidurnya dan badan terasa letih setelah bangun tidur. Sedangkan pada responden II mengatakan sulit tidur dan merasakan tidak puas pada tidurnya.

Dari hasil pengkajian tersebut didapatkan persamaan data diantara kedua responden yaitu keluhan sulit tidur, merasa tidak puas dengan tidurnya. Selama pengkajian peneliti mengalami kendala dalam pengumpulan data dimana tidak terdapatnya catatan rekam medis dalam pengobatan maupun pemeriksaan diagnostik. Adapun faktor pendukung saat melakukan pengkajian yang peneliti temukan adalah kedua responden kooperatif saat dilakukan pengkajian.

2. Diagnosa Keperawatan

Secara teori (SDKI, 2018) terdapat 3 diagnosa keperawatan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan gangguan tidur, kelelahan berhubungan dengan gangguan tidur, dan kesiapan peningkatan tidur. Ketiga diagnosa keperawatan tersebut ditemukan pada responden I dan responden II. dengan gejala dan tanda mayor pada diagnosa gangguan pola tidur yaitu mengatakan tidak bisa tidur, sering terbangun, tidur tidak nyenyak, adanya

perubahan pola tidur, dan kurangnya waktu istirahat. Sedangkan gejala tanda minor yaitu mengatakan penurunan kemampuan untuk melakukan kegiatan. Pada responden I dan II muncul gejala sesuai teori diatas yaitu tidak bisa tidur, sering terbangun, tidur tidak nyenyak, kurangnya waktu istirahat.

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan yang dilakukan pada kedua responden yaitu terapi non farmakologi berupa tindakan terapi *massage* kaki, intervensi yang peneliti susun sudah sesuai dengan teori yaitu diagnosa gangguan pola tidur. Intervensi untuk gangguan pola tidur yaitu Dukungan tidur (I.05174) yang meliputi : identifikasi faktor pengganggu tidur (fisik dan/psikologis), fasilitasi menghilangkan stress sebelum tidur, ajarkan teknik non farmakologis untuk mengatasi insomnia dengan terapi *massage* kaki. Intervensi yang tidak sesuai dengan teori yaitu terapi *massage* kaki, yaitu bertujuan untuk mengatasi insomnia selain terapi farmakologi. Terapi *massage* kaki dilakukan sebanyak 3 kali sehari selama 6 hari dengan durasi 15 menit.

Hal ini didukung oleh penelitian Nurjamilah et al., 2024, yang menyatakan bahwa pemberian intervensi terapi *massage* kaki dapat mengatasi insomnia. Asumsi peneliti, intervensi pada diagnosis gangguan pola tidur yang diharapkan yaitu setelah dilakukan terapi *massage* kaki sebanyak 3 kali sehari selama 6 hari dengan durasi 15 menit, masalah pola tidur

pada responden I dan responden II dapat teratasi dengan kriteria hasil keluhan sulit tidur dapat menurun sehingga masalah tidur dapat teratasi dan responden merasa nyaman.

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan dilakukan pada kedua responden selama 6 hari hari dimulai tanggal 28 April – 03 Mei, implementasi dilakukan sesuai prosedur dan sesuai intervensi yang telah dirancang terlebih dahulu dengan mengantisipasi seluruh tanda dan gejala yang timbul sehingga tindakan keperawatan dapat tercapai pada asuhan keperawatan yang dilaksanakan dengan menerapkan komunikasi terapeutik. Implementasi yang dilakukan pada responden I dan responden II yaitu pemberian terapi *massage* kaki dilakukan pada tanggal 28 April- 03 Mei pada pagi, siang, sore sebanyak 3 kali sehari selama 6 hari dengan durasi 15 menit .

Implementasi yang dilakukan pada responden I dan responden II yaitu mengidentifikasi faktor pengganggu tidur (fisik dan/psikologis), monitor keberhasilan terapi yang sudah diberikan yaitu terapi non farmakologis (terapi *massage* kaki). Terapi *massage* kaki dapat memperlancar aliran darah ke jantung. Massage pada kaki yang diikuti dengan pijatan pada telapak kaki akan menstimulus dan memberi energi pada kaki dan membantu relaksasi sehingga membuat nyaman dan dapat mengurangi stres.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Putu et al., 2020) hasil intervensi yang dilakukan dengan *pre eksperimental one group pre test-post test* yang artinya secara signifikan terdapat perbedaan sebelum pemberian terapi *massage* kaki dengan setelah pemberian terapi *massage* kaki.

Berdasarkan hasil penelitian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa pemberian Terapi *massage* kaki dapat memperlancar aliran darah ke jantung. Massage pada kaki yang diikuti dengan pijatan pada telapak kaki akan menstimulus dan memberi energi pada kaki dan membantu relaksasi sehingga membuat nyaman dan dapat mengurangi stres.

5. Evaluasi Keperawatan

Tindakan asuhan keperawatan dilakukan dengan frekuensi 3 kali sehari selama 6 hari baik pada responden I dan responden II, dari evaluasi keperawatan yang telah dilakukan memperoleh hasil yaitu responden I mengatakan sudah tidak merasakan sulit tidur, tidak terbangun di malam hari, tidur lebih nyaman dan rileks, badan tidak mudah letih setelah bangun tidur dengan nilai 19, sedangkan responden II mengatakan sudah tidak merasakan sulit tidur,

sudah mulai tidak sering terbangun dengan nilai 15, Dalam hal ini masalah gangguan pola tidur pada responden 1 dan responden 2 teratasi dan intervensi dihentikan.

Hasil observasi pemberian terapi *massage* kaki pada responden I membuktikan adanya perubahan pada skala insomnia terdapat hasil penurunan skala insomnia di hari pertama responden I memiliki skor 29 (insomnia sedang) hari ke enam menjadi skor 19 (tidak insomnia), sedangkan hasil observasi pemberian terapi *massage* kaki pada responden II membuktikan adanya perubahan pada skala insomnia terdapat hasil penurunan skala insomnia di hari pertama responden II memiliki skor 28 (insomnia sedang), hari ke enam menjadi skor 15 (tidak insomnia). Hal ini membuktikan bahwa pemberian terapi *massage* kaki efektif untuk menurunkan skala insomnia pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan studi kasus tentang “Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Dengan Pemberian Terapi *Massage* Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia” dapat disimpulkan :

a. Pengkajian

Berasarkan pengkajian yang sudah dilakukan maka didapatkan adanya persamaan data antara responden I dan responden II yaitu memiliki gangguan pola tidur. Sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun pada malam hari merupakan keluhan utama dari kedua responden.

b. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan pengkajian pada responden I dan responden II ditemukan persamaan diagnosa keperawatan utama yaitu Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurangnya kontrol tidur.

c. Intervensi Keperawatan

Pada kedua kasus intervensi yang sesuai dengan teori yaitu dengan cara non farmakologi berupa pemberian terapi *massage* kaki.

d. Implementasi Keperawatan

Pelaksanaan tindakan keperawatan dapat dilaksanakan sesuai dengan prosedur tindakan keperawatan yaitu mengajarkan terapi *massage* kaki yang dilakukan 3 kali sehari selama 15 menit.

e. Evaluasi Keperawatan

Pada responden I intervensi pemberian terapi *massage* kaki berhasil menurunkan skala insomnia dari insomnia sedang dengan skor 29 menjadi tidak insomnia dengan skor 19, sedangkan pada responden II intervensi pemberian terapi *massage* kaki berhasil menurunkan skala insomnia dari insomnia sedang dengan skor 28 menjadi tidak insomnia dengan skor 15.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas ditemukannya beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan

1. Bagi Institusi

Diharapkan dapat dijadikan informasi untuk menambah keluasan ilmu, serta dapat digunakan sebagai acuan ataupun referensi dalam pembelajaran terapi non farmakologi tentang pengelolaan pasien lansia dalam menurunkan insomnia dengan terapi *massage* kaki.

2. Bagi Peneliti

Bagi peneliti mendapatkan pengalaman dan ilmu mengenai pengaplikasian dalam konsep terapi non farmakologi berupa terapi *massage* kaki.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, R., Iksan, R. R., & Wahyuningsih, S. A. (2022). *Penurunan Tingkat Insomnia Setelah diberikan Terapi Rendam Air Hangat pada Lansia*, MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2(1), 134-143. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i1.5321>
- Ari Santi, N. K., Santi, A., Luh, N., Intan, G., Luh, N., & Dewi, P. (2021). *Pengaruh Pijat Kaki dengan Minyak Esensial Lavender terhadap Kualitas Tidur Perkenalan*. 2(2), 47–51. <https://doi.org/10.11594/banj.02.02.03>
- Ariani, D., & Suryanti, S. (2019). *Pengaruh Foot Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Werdha Dharma Bakti Kasih Surakarta*. Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan, 8(1), 87-93, <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.122>
- Ashari, M. Y. D., & Widasari, E. R. (2023). *Sistem Deteksi Insomnia Berbasis Elektrokardiogram Menggunakan Fitur Mean RR dan Standar Deviasi NN dengan Metode K-Nearest Neighbours*. Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer, 7(2), 847–853.

- Badan Statistik, *Pengaruh Usia Lanjut Terhadap Kesehatan Lansia* (2024). *Jurnal Keperawatan*. 16, 363–372.
- Cici Haryati, M., Kusumaningsih, I., Supardi, S., & Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta, S. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta Factors Related to Sleep Quality of Elderly People in RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta*. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76–93. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>
- Febrianti, F. (2024). *Penjelasan Penelitian*. Universitas Pendidikan Indonesia, April, 1-19 http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUAR_BIASA/195905251984031-NANDI_WARNANDI/PENELITIAN_PENDIDIKAN.pdf
- G. Widya. (2017). *Mengatasi Insomnia* (cetakan 2). Hidayah, D., M. S. (2019). *Jurnal Keperawatan Mersi*. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 8(1), 28–31. <https://ejournal.poltekkesmg.ac.id/ojs/index.php/jkm/article/view/8143>
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). *Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat*. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107 <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Nissa, C., Prima, A., et al. (2021). *Studi Literatur: Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 8–13. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v7i1.425>
- Nurjamilah, S. L., Santi, A., Ginting, B., & Hanifa, F. (2024). *Efektivitas Massage Kaki Dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Pustu Desa Sukawangi Kabupaten Garut Tahun 2024*. 4.
- Putu, I. G., Widiana, W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020). *Pengaruh Massage Kaki terhadap Peningkatan Mobilitas Fisik pada Lansia Post Op BPH di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar*. 9(1), 83–91.
- Raymona Natasia Lengkong. (2022). *Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Gangguan Pola Tidur; Meningkatkan Kualitas Tidur Dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif*. 1–15.
- RB. Asyim, & Yulianto. (2022). *Perilaku Konsumsi Obat Tradisional dalam Upaya Menjaga Kesehatan Masyarakat Bangsawan Sumenep*. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 15(No.2), 2. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiHv5LumJf9AhUE23MBHfP5B08QFnoECAsQAQ>

- &url=https%3A%2F%2Fjournal.unhas.ac.id%2Findex.php%2Fjnik%2Farticle%2Fview%2F4281%2F2691&usg=AOvVaw18c01-ZoiAK3BpaKPz6BAw
- Royani, Rahayu, D., & Yenti, T. (2020). *Pengaruh Massage Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Hana Tangerang Selatan. Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 3(1), 51–55.
- Rulling, H., et al (2022). *PREVENTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT Hubungan Kualitas Tidur Dengan Psychological Distress Pada Mahasiswa Universitas X*. 13, 291–301. <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>
- Santa, C., Yanti, M., Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). *Efektivitas pijat kaki dan aromaterapi lavender mengurangi gangguan insomnia pada lansia*. 15(3), 483–489.
- Sya'diyah Hidayatus. (2018). *Keperawatan Lanjut usia*. indomediapustaka.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (Edisi 1).
- Toha Assegaf, M. A. (2012). *terapi khusus insomnia & gangguan tidur* (cetakan 1).
- Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020). *Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar*. In *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* (Vol. 9, Issue 1, p. 83). <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.186>
- Widiyati, S., Anandi, B. W. F., & Supriyadi, S. (2023). *Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur pada Klien Kesadaran Composmentis di Ruang ICU*. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 909–916. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1071>
- World Health Organization. (2022). *Statik Kesehatan Dunia*. WHO. <https://www.who.int/news/item/20-05-2022-world-health-statistik-2022>
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). *Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>
- Zain, M. A., & Hanif, M. I. (2023). *Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam*. *Jurnal Bintang Manajemen (JUBIMA)*, 1(4), 153–161. <https://doi.org/10.55606/jubima.v1i4.225>