

**PENGARUH MASASE KAKI DAN RENDAM AIR HANGAT
PADA KAKI TERHADAP PENURUNAN
INSOMNIA PADA LANSIA**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan**



Disusun Oleh :

Andrian Edy Prananto

J210110001

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

2016

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa
skripsi yang berjudul :

**PENGARUH MASASE KAKI DAN RENDAM AIR HANGAT
PADA KAKI TERHADAP PENURUNAN
INSOMNIA PADA LANSIA**

Disusun Oleh :
Andrian Edy Prananto
J 210 110 001

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk mengikuti ujian skripsi
Program Pendidikan Sarjana Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Oleh :

Pembimbing



(Arina Maliya, S.Kep., M.Si.Med)
Tanggal : 13 Mei 2016

LEMBAR PENGESAHAN




**PENGARUH MASASE KAKI DAN RENDAM AIR HANGAT
PADA KAKI TERHADAP PENURUNAN
INSOMNIA PADA LANSIA**

Yang disusun oleh:

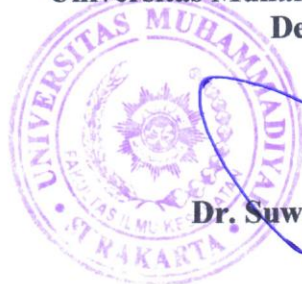
ANDRIAN EDY PRANANTO
J210110001

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 21 Mei 2016, dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Susunan Dewan Penguji

1. Arina Maliya, S.Kep., M.Si.Med  (.....)
2. Abi Muhlisin, SKM., M.Kep  (.....)
3. Endang Zulaicha S, S.Kp., M.Kep  (.....)

Surakarta, 21 Mei 2016
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan,




Dr. Suwaji, M.Kes

MOTTO

“Sebaik-baik manusia diantaramu adalah yang paling banyak manfaatnya
bagi orang lain”

(HR. Bukhari)

“Jika kamu tidak sanggup menahan lelahnya belajar maka kamu harus sanggup
menahan perihnya kebodohan”

(Imam Syafi’i)

“Belajarlh dari masa lalu,
hiduplah untuk masa depan. Yang terpenting adalah tidak berhenti bertanya”

(Albert Einstein)

“Tidak ada hidup yang bersih dari hambatan, mengatasi hambatan itulah yang
membuat kita disebut berhasil”

(Mario Teguh)

“Aku belajar ilmu pengetahuan untuk memajukan bangsa”

“Aku belajar ilmu kemiliteran untuk membela tanah air”

(Resimen Mahasiswa Indonesia)

“Jangan banyak bicara. Diam, lakukan dan kerjakan”

(Penulis)

“Aku bisa, kamu bisa, semua bisa.

Dengan doa, usaha, ikhtiar, dan tawakal”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Hasil penelitian skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kakek dan nenekku.
2. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Suharto dan Ibu Titik Ratnawati sebagai inspirasi dan semangat dalam hidup, atas kasih sayang, do'a dan dukungannya.
3. Kedua adik saya, Anindita Ainun Nafisah dan Harsya Abi Tasmara.
4. Partner skripsi Wildan Fahad Al Aziz yang selalu ada disetiap waktu dari menyusun sampai menyelesaikan skripsi ini bersama-sama dan saling menyemangati satu sama lain.
5. Rekan-rekan S1 Keperawatan angkatan 2011 dan 2012 Kelas B yang senantiasa memberikan motivasi untuk dapat menyelesaikan studi dengan sebaiknya.
6. Teman-temanku Eko Ari Wibowo, Dody Bangun Raharjo, Marten Ramadhan, Randy Krystiyanto, Dian Afriyanto, Revi Diana, dan Dian Prastika yang selalu memberi semangat dan motivasi, tempat berkeluh kesah dan tempat bertukar pikiran dalam penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman Yudha Chakti 26 MENWA BATALLYON 916 Sember Nyowo (Eko, Hisyam, Yusran, Ndaru, Yusuf, Nanang, Ridho, Ony, Restu, Randy, Pandu, Mustawa, Nabila, Aini, Dyana, Risti, Brigita, Wiwin) yang selalu ada dihati.
8. Adik-adik MENWA BATALLYON 916 Sember Nyowo tetap semangat dan pantang menyerah.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Bismillahirrohmanirrohim dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Alhamdulillahirobbil'alamin puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “PENGARUH MASASE KAKI DAN RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA”. Penulisan skripsi ini guna untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah surakarta.

Selama penyusunan skripsi ini telah banyak menerima bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Suwaji, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Okti Sri Purwanti, S.Kep., M.Kep., Ns, Sp.Kep.M.B, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Sulastri, S.Kp., M.Kes., selaku Pembimbing Akademik Penulis. Terimakasih atas kritik, saran dan motivasi untuk kebaikan saya
5. Arina Maliya, S.Kep., M.Si.Med., selaku pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Abi Muhlisin, SKM., M.Kep., selaku penguji yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penulisan skrpsi ini.
7. Endang Zulaicha S, S.Kp., M.Kep., selaku penguji yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penulisan skrpsi ini.

8. Segenap staf pengajar Program Studi S1 Keperawatan yang telah membimbing sehingga penulis mendapatkan ilmu dan bekal dalam penyusunan skripsi ini.
9. Pimpinan dan segenap staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah melayani penulis selama menjadi mahasiswa.
10. Drs. Suryanto selaku kepala Panti Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta yang telah membantu kelancaran peneliti dalam melakukan penelitian.
11. Kepala Palang Merah Indonesia Kota Surakarta yang telah memberikan rekomendasi untuk melakukan penelitian di Griya PMI Peduli Kota Surakarta.

Penulis berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Kesempurnaan hanya milik Allah SWT, maka penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap semoga penelitian ini membawa manfaat bagi penulis maupun pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan khususnya bidang keperawatan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 21 Mei 2016

Penulis



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. A.Yani, Tromol Pos 1 Pabelan, Kartasura Telp (0271) 717417 Surakarta 57102

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ANDRIAN EDY PRANANTO

NIM : J 210 110 001

Program Studi : S1 - Keperawatan

Judul Skripsi : **PENGARUH MASASE KAKI DAN RENDAM AIR
HANGAT PADA KAKI TERHADAP PENURUNAN
INSOMNIA PADA LANSIA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak ada karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 21 Mei 2016

Yang Membuat Pernyataan

Andrian Edy Prananto

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertandatangan dibawah ini, saya:

Nama : ANDRIAN EDY PRANANTO
NIM : J 210.110.001
Fakultas/Jurusan : Ilmu Kesehatan/S1 Keperawatan
Judul Skripsi: PENGARUH MASASE KAKI DAN RENDAM AIR
HANGAT PADA KAKI TERHADAP PENRUNAN
INSOMNIA PADA LANSIA

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan UMS atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikan, serta menampilkannya dalam bentuk softcopy untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan UMS, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UMS, dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 21 Mei 2016

Yang menyatakan,

Andrian Edy Prananto

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	viii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Teori dan Konsep.....	10
1. Lanjut Usia	10
2. Insomnia.....	20
3. Terapi pijat (<i>masase</i>).....	27
4. Rendam Air Hangat Pada Kaki	38
B. Kerangka Teori	40
C. Kerangka Konsep	41
D. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	42
B. Waktu dan Tempat Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	43

D. Variabel Penelitian	45
E. Definisi Operasional	46
F. Instrumen Penelitian	47
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	49
H. Etika Penelitian	49
I. Pengolahan Data	50
J. Analisa Data	51
K. Jalannya Penelitian	53
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	58
1. Karakteristik Responden	58
2. Analisa Univariat	60
3. Analisa Bivariat	62
B. Pembahasan.....	65
1. Karakteristik Responden	65
2. Gambaran Insomnia pada Lansia	70
3. Pengaruh Masase Kaki dan Rendam Air Hangat pada Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia	72
4. Efektifitas Pemberian Masase Kaki dan Rendam Air Hangat pada Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia	74
C. Keterbatasan Penelitan.....	76
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	77
B. Saran	77
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Titik-titik refleksi	28
Gambar 2.2 Teknik effleurage	31
Gambar 2.3 Masase kaki bagian belakang	32
Gambar 2.4 Masase kaki bagian belakang	32
Gambar 2.5 Masase kaki bagian belakang	32
Gambar 2.6 Masase kaki bagian depan	33
Gambar 2.7 Masase kaki bagian depan	34
Gambar 2.8 Masase kaki bagian depan	34
Gambar 2.9 Masase pada telapak kaki	35
Gambar 2.10 Masase pada telapak kaki	35
Gambar 2.11 Masase pada telapak kaki	36
Gambar 2.12 Masase pada tepalak kaki	36
Gambar 2.13 Teknik effleurage	37
Gambar 2.14 Kerangka teori	40
Gambar 2.15 Kerangka konsep	41
Gambar 3.1 Rancangan penelitian	42
Gambar 3.2 Alur penelitian	57
Gambar 4.1. Rata-rata <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Insomnia	65

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi operasional	47
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin, Umur, Pekerjaan, Pendidikan, Lama Insomnia.....	58
Tabel 4.2. Data Statistik Insomnia	61
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia	61
Tabel 4.4 Ringkasan Uji Normalitas Data	62
Table 4.5. Hasil Uji <i>Paired Sample t-test</i> Insomnia	63
Table 4.6. Hasil Uji <i>Independent Sample t-test</i> Insomnia	64

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 01. Permohonan menjadi responden
- Lampiran 02. Persetujuan menjadi responden
- Lampiran 03. Karakteristik Responden
- Lampiran 04. Lembar observasi : *insomnia rating scale*
- Lampiran 05. Petunjuk opsional rendam air hangat pada kaki
- Lampiran 06. Petunjuk operasional masase kaki
- Lampiran 07. Data karakteristik responden
- Lampiran 08. Data tingkatan insomnia sebelum dan sesudah diberikan perlakuan
- Lampiran 09. Hasil penelitian
- Lampiran 10. Gambar Pelaksanaan Penelitian

**PENGARUH MASASE KAKI DAN RENDAM AIR HANGAT
PADA KAKI TERHADAP PENURUNAN
INSOMNIA PADA LANSIA**

Oleh: Andrian Edy Prananto

Abstrak

Sistem tubuh pada lanjut usia akan mengalami penurunan di berbagai aspek baik biologis, fisiologis, psikososial, maupun spiritual yang merupakan suatu proses penuaan salah satunya adalah gangguan sulit tidur (insomnia). Penanganan insomnia pada lansia dapat dilakukan dengan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu jenis penanganan insomnia non farmakologis pada lansia adalah terapi pijat (*massage*) dan merendam kaki dengan air hangat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh masase kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan quasi eksperimen dan rancangan *nonequivalent control group with pre-post test design*. Sampel penelitian adalah 15 lansia di panti Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta sebagai kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan terapi pijat dan rendam kaki dengan air hangat dan 15 lansia di Griya PMI Peduli Surakarta sebagai kelompok kontrol yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data diperoleh dari lembar observasi *Insomnia Rating Scale*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis *paired sample t-test* dan *independen sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji *paired sample t-test* tidak terdapat perbedaan rata-rata insomnia *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol ($p\text{-value} = 0,104$), dan terdapat perbedaan rata-rata insomnia *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen ($p\text{-value} = 0,001$). Hasil uji *independen sample t-test* diperoleh hasil bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata insomnia *pre test* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ($p\text{-value} = 0,621$) dan terdapat perbedaan rata-rata insomnia *post test* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol ($p\text{-value} = 0,001$).

Kata kunci: insomnia, lansia, terapi pijat, terapi rendam air hangat.

THE IMPACT FOOT MASSAGE AND SOAK IN WARM WATER ON FOOT TO DECREASE ELDERLY'S INSOMNIA

By : Andrian Edy Prananto

ABSTRACT

Body systems in the elderly will experience a decline in various aspects like a biological, physiological, psychosocial, and spiritual, is an aging one is difficulty sleeping disorders (insomnia). Treatment of insomnia in elderly can be cured with pharmacological and non-pharmacological. One type of non-pharmacological treatment of insomnia in elderly is a massage therapy (massage) and soak feet in warm water. This research aims to determine the effect of foot massage and warm water soak the feet to the decline of elderly's insomnia. This research is a quantitative research with quasi-experiment and nonequivalent control group design with pre-post test design. Sample of the research was 15 elderly in a nursing Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta as the experimental group, namely the group given massage therapy and soak your feet in warm water and 15 elderly in Griya PMI Peduli Surakarta as the control group were selected by simple random sampling technique. The collection of data obtained from the observation sheet Insomnia Rating Scale. Data analysis was performed using analysis of paired sample t-test and independent sample t-test. The results showed that the test results paired sample t-test there is no difference in the average insomnia pre-test and post-test in the control group (p -value = 0.104), and there are differences in the average insomnia pre test and post test experimental group (p -value = 0.001). The test results of independent sample t-test result that there is no difference in the average insomnia pre-test between the experimental group and control group (p -value = 0.621) and there are differences in the average insomnia post test between the experimental group and control group (p -value = 0.001).

Keywords: *insomnia, elderly, massage therapy, therapeutic warm water soaks.*