PENGARUH MASASE KAKI DAN RENDAMAN AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA LAUWONU KABUPATEN GORONTALO

JURNAL

MUTHIAH NUR HIDAYAH MUSA
NIM. C01418108

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2022

Zaitun
Jurnal Ilmu Kesehatan
Vol. x No. x (2022)
DOI :

PENGARUH MASASE KAKI DAN RENDAMAN AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA LAUWONU KABUPATEN GORONTALO

THE EFFECT OF FOOT MASSAGE AND WARM WATER BATHS ON DECREASING INSOMNIA IN THE ELDERLY IN LAUWONU VILLAGE GORONTALO REGENCY

Rosmin Ilham[1], **Abdul Wahab Pakaya**[2], **Mutia Nur Hidayah Musa**[3]
[1]Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[2]Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[3]Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail: rosminilham@umgo.ac.id[1], wahabpakaya01@gmail.com[2], *mutiamusa183@gmail.com*[3]

ABSTRAK

Insomnia rentan terjadi pada lansia dibandingkan kelompok usia yang lain, insomnia pada lansia harus segera diatasi, terapi nonfarmakologi yang diberikan pada lansia yaitu masase kaki dan merendam kaki pada air hangat, tetapi masih banyak lansia yang belum menerapkan terapi ini. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh masase kaki dan rendaman air hangat terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Lauwonu Kabupaten Gorontalo. Jenis penelitian pra eskperimen dengan menggunakan *one group pretest postest design*, jumlah sampel 15 orang menggunakan teknik sampling secara *purposive sampling* dan uji statistik yang digunakan *paired t-test*. Hasil penelitian diperoleh tingkat insomnia sebelum diberikan masase kaki dan rendaman air hangat adalah tingkat sedang sebanyak 15 responden (100%) dan tingkat insomnia setelah diberikan masase kaki dan rendaman air hangat adalah tingkat ringan sebanyak 15 responden (100%), hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan masase kaki dan rendaman air hangat dengan nilai *p-value* 0,000 (<α 0,05). Kesimpulan kombinasi masase kaki dan rendaman air hangat dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

Kata kunci: Insomnia, Masase Kaki, Rendaman Air Hangat

ABSTRACT

Insomnia is prone to occur to the elderly compared to other age groups, insomnia in the elderly must be addressed immediately, non-pharmacological therapy that can be given to the elderly is feet massage and soaking the feel in warm water which has been shown to reduce insomnia in the elderly, but there are still many elderly who have not applied this therapy. The purposes of this research was to determine the effect of foot massage and warm water baths on reducing insomnia in the elderly in Lauwonu Village Gorontalo Regency, sampling and statistical test used paired t-test. The results obtained that the level of insomnia before being given foot massage and warm water bath was moderate level by 15 respondents (100%) and the level of insomnia after being given foot massage and warm water bath was mild level by 15 respondents (100%), these results indicate that there is a difference in the level of insomnia before and after being given foot massage and warm water baths with a p-value 0,000 (<α 0,05). The conclusion is the combination of foot masase and warm water baths can lower insomnia levels in the elderly.

Keywords**: **Insomnia, Foot Massage, Warm Water Bath

PENDAHULUAN

Peningkatan derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk dapat meningkatkan Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia (Wisnusakit & Sriati, 2021). Peningkatan UHH ini mengakibatkan jumlah populasi lansia juga diproyesikan pada tahun 2045 akan mencapai hampir satu perlima dari total penduduk Indonesia. Prevalensi lansia di Indonesia menurut kelompok usia yaitu terdiri atas lansia muda berusia 60-69 tahun sebesar 63,65%, lansia madya berusia 70-79 tahun sebesar 27,66% dan lansia tua berusia ≥80 tahun sebesar 8,68% (Badan Pusat Statistik, 2021).

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo diperoleh total jumlah lansia di Provinsi Gorontalo bulan Januari-Mei tahun 2022 sebanyak 93.251 lansia yang terbagi pada 6 wilayah yaitu Kota Gorontalo sebanyak 16.935 lansia, Kabupaten Gorontalo sebanyak 29.192 lansia, Kabupaten Boalemo sebanyak 12.500 lansia, Kabupaten Pohuwato sebanyak 11.147 lansia, Kabupaten Bone Bolango sebanyak 14.028 lansia dan Kabupaten Gorontalo Utara sebanyak 9.449 lansia. Jumlah lansia tersebut akan terus meningkat hingga Desember tahun 2022, hal ini dikarenakan pada tahun 2021 jumlah lansia di Provinsi Gorontalo sebanyak 100.939 lansia. Lansia di Desa Lauwonu Kabupaten Gorontalo bulan Januari-Agustus 2022 sebanyak 102 lansia.

Jumlah lansia yang terus meningkat dapat berpengaruh pada masalah kesehatan lansia yang mempengaruhi kualitas tidur lansia (Beo et al., 2022). Harusnya lansia membutuhkan jumlah jam tidur sebanyak 6 atau 7 jam. Tetapi karena kualitas tidur lansia menurun, kebutuhan jam tidur berkurang yang menyebabkan lansia mengalami insomnia (Senja & Prasetyo, 2019).

Lansia rentan terhadap kejadian insomnia (Natassia, 2021). Di Indonesia kejadian insomnia tergolong tinggi, terutama pada lansia yang presetasenya sebesar 50%, dibandingkan kelompok usia yang lain (Delviana et al., 2021). Insomnia pada lansia harus diatasi, karena apabila tidak segera ditangani akan berdampak serius yaitu menimbulkan stres, depresi, sakit kepala, berisiko jatuh hingga penyakit jantung (Siregar & Yusuf, 2022).

Penatalaksanaan farmakologi insomnia dilakukan dengan mengonsumsi obat-obatan (Gunawan et al., 2017). Tetapi, karena reaksi obat akan menimbulkan efek yang merugikan bagi lansia akibat perubahan-perubahan fungsi organ, maka insomnia ini dikurangan dengan cara nonfarmakologi untuk menimbulkan efek terapi obat-obatan.

Terapi nonfarmakologi yang bisa diberikan pada lansia yaitu masase kaki dan merendam kaki pada air hangat yang sudah terbukti mengurangi insomnia pada lansia, untuk itu agar hasilnya lebih efektif peneliti mengkombinasikan masase dan rendaman kaki air hangat secara bersamaan dilakukan untuk mengatasi masalah insomnia. Tetapi, terapi ini masih banyak lansia yang belum menerapkannya.

Hasil pengambilan data awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 7 April 2022 di Desa Lauwonu melalui wawancara didapatkan bahwa 3 lansia tidak mengalami insomnia dan 7 lansia yang mengalami insomnia. Lansia yang insomnia kesulitan untuk tidur, sering terbangun di malam hari dan sulit untuk memulai tidur

kembali. Upaya yang dilakukan petugas kesehatan dalam menangani insomnia belum ada karena lansia belum pernah melaporkan gangguan tidur yang dialaminya karena merasa kondisi tersebut tidak perlu di periksa sehingga untuk mengatasi masalah insomnia 7 lansia mengatasinya dengan menonton tv sampai larut malam hingga lansia merasa kantuk dan mengobrol dengan keluarga di rumah. Lansia-lansia tersebut mempunyai kebiasaan yang tidak baik sebelum tidur yaitu mengonsumsi kafein yang dapat memicu terjadinya insomnia. Tetapi, cara ini dapat membahayakan kondisi lansia yang sudah mengalami penurunan fungsi tubuh.

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh masase kaki dan rendaman air hangat terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Luwonu Kabupaten Gorontalo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian pra eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* yaitu penelitian yang dilaksanakan pada satu kelompok dengan dua kali pengukuran yaitu sebelum dan sesudah masase kaki dan rendaman air hangat. Populasi adalah lansia perempuan berusia 60-74 tahun bulan Agustus 2022 sebanyak 24 lansia. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 15 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner insomnia KSPBJ Insomnia *Rating Scale* dan SOP masase kaki dan rendaman kaki pada air. Uji statistik yang digunakan t-tes berpasangan atau *t-test dependent*.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia Sebelum Diberikan Masase Kaki dan Rendaman Air Hangat Pada lansia

No	Tingkat Insomnia Sebelum	Jumlah	Persentase
1	Ringan	0	0
2	Sedang	15	100
3	Berat	0	0
	Total	**15**	**100**

Sumber: Olahan Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat insomnia semua responden sebelum diberikan masase kaki dan rendaman air hangat yaitu tingkat insomnia sedang sebanyak 15 responden (100%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia Setelah Diberikan Masase Kaki dan Rendaman Air Hangat Pada lansia

No	Tingkat Insomnia Setelah	Jumlah	Persentase
1	Ringan	15	100
2	Sedang	0	0
3	Berat	0	0
	Total	**15**	**100**

Sumber: Olahan Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat insomnia responden setelah diberikan masase kaki dan rendaman air hangat semua tingkat insomnai responden mengalami penurunan yaitu sejumlah 15 responden (100%).

Analisa Bivariat

Tabel 3. Analisis Pengaruh Masase kaki dan Rendaman Air Hangat Terhadap penurunan insomnia pada lansia

No	Tingkat Insomnia	Mean	SD	N	*P-value*
1	Sebelum	19,73	1,668	15	0,000
2	Setelah	12,60	2,197		

Sumber: Olahan Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat insomnia sebelum adalah 19,73 dengan standar deviasi 1,668 dan nilai rata-rata tingkat insomnia setelah adalah 12,60 dengan

standar deviasi 12,60. Hasil uji statistik *t-tes dependen* atau berpasangan diperoleh nilai *p-value* 0,000 (<α 0,05), maka dari itu ada pengaruh masase kaki dan rendaman air hangat terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Lauwonu Kabupaten Gorontalo.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Tingkat Insomnia Sebelum Diberikan Masase Kaki dan Rendaman Air Hangat

Hasil penelitian diperoleh semua responden di Desa Lauwonu Kabupaten Gorontalo mengalami insomnia tingkat sedang yaitu sebanyak 15 lansia (100%). Hal ini dikarenakan lansia paling banyak tidur dalam satu hari sekitar 4,5-5,5 jam, paling banyak lansia terbangun dari tidur di malam hari dan paling banyak lansia saat bangun tidur tidak terlalu baik yang dirasakan sekitar 2-7 hari. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa lansia yang usianya 60-74 tahun mengalami insomnia.

Lanjut usia sangat rentan terhadap insomnia karena selama penuaan pola tidur lansia mengalami perubahan-perubahan seperti jumlah jam tidur yang berkurang, terbangun dini hari (Natassia, 2021). Hal ini disebabkan oleh adanya perubahan irama sikardian yang mengatur siklus tidur dan terjaga. Usia memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur seseorang yang dikaitkan dengan penyakit yang dialami dan kesehatan yang buruk (Surahmi, 2018).

Hasil ini didukung penelitian Erwani & Nofriandi (2017) tentang pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia yang diperoleh bahwa ada hubungan usia dengan kejadian insomnia pada lansia di Puskesmas Belimbing Padang, dimana lansia yang usianya 60-74 tahun sebagian besar mengalami insomnia yaitu sebanyak 31 responden (77,5%), sementara lansia yang usia pertengahan >74 tahun sebagian besar tidak mengalami insomnia yaitu sebanyak 14 responden (51,9%).

Asumsi peneliti bahwa usia 60-74 tahun merupakan usia yang mulai memasuki proses penuaan yang mengakibatkan mulai terjadi perubahan pola tidur seseorang sehingga apabila lansia tidak dapat beradaptasi dengan perubahan tersebut, maka sebagian besar lansia mengalami insomnia.

2. Tingkat Insomnia Setelah Diberikan Masase Kaki dan Rendaman Air Hangat

Hasil penelitian didapatkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan tingkat insomnia setelah diberikan masase kaki yang dikombinasikan dengan rendaman air hangat, dimana sebanyak 15 responden (100%) mengalami tingkat insomnia ringan. Hal ini dikarenakan lansia-lansia tersebut yang jumlah jam tidurnya meningkat lebih dari 6,5 jam, paling banyak lansia banyak yang tidurnya nyenyak dan tidak mudah terbangun dan paling banyak lansia yang bangun tidur dengan perasaan yang bugar.

Masase kaki yang dilakukan pada otot-otot kaki yang dikategorikan otot-otot besar dapat meningkatkan tekanan otot ini secara bertahap untuk mengendurkan adanya ketegangan sehingga dengan diberikan masase kaki akan merangsang dan menyegarkan kembali bagian kaki yang mendorong terjadinya relaksasi, kondisi relaksasi inilah yang dapat membuat lansia mudah tertidur sehingga tingkat insomnia berkurang (Natassia,

2021).

Terapi rendam kaki air hangat dapat menimbulkan rasa nyaman pada otot karena proses penurunan ketegangan otot yang diakibatkan karena melebarnya pembuluh darah dan meregangnya sel-sel otot (Dimiyanti, 2019). Didukung teori menurut Samadi (2018) bahwa merendam kaki pada air hangat dapat mempercepat tidur, karena terapi tersebut dapat membantu penurunan metabolisme tubuh sehingga lansia jadi lebih cepat mengantuk, dibandingkan sebelumnya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Azmi et al (2021) tentang pengaruhi terapi rendam kaki air hangat dan *massage* terhadap kualitas tidur diperoleh bahwa seluruh lansia di Kelurahan Tunjungsekar yang kualitas tidurnya buruk yaitu sejumlah 15 responden (100%) sebelum diberikan terapi rendam kaki di air hangat dan masase kaki, mengalami perubahan yaitu seluruh responden kualitas tidurnya menjadi baik yaitu sebanyak 15 responden (100%).

Asumsi peneliti baik terapi rendam air hangat dan terapi masase kaki mempunyai efek relaksasi yang menyebabkan lansia menjadi lebih nyaman akibat otot-otot yang menegang sehingga dengan terapi ini otot-otot tersebut mulai rileks yang berdampak dalam mengurangi insomnia pada lansia.

Analisa Bivariat

Pengaruh Masase Kaki dan Rendaman Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Desa Lauwonu Kabupaten Gorontalo

Hasil penelitian nilai rata-rata tingkat insomnia sebelum adalah 19,73 dengan standar deviasi 1,668 dan nilai rata-rata tingkat insomnia setelah adalah 12,60 dengan standar deviasi 12,60. Hasil uji statistik *t-tes dependen* atau berpasangan diperoleh nilai *p-value* 0,000 (<α 0,05), maka dari itu ada pengaruh masase kaki dan rendaman air hangat terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Lauwonu Kabupaten Gorontalo.

Air merupakan media terapi yang tepat untuk pemulihan cedera, meningkatkan kualitas dan kenyamanan selama tidur dikarenakan secara ilmiah air hangat berdampak fisiologis bagi tubuh. Pertama, berdampak pada pembuluh darah yaitu membuat sirkulasi darah menjadi lancar. Kedua, faktor pembebanan didalam air akan menguatkan otot-otot dan ligament yang mempengaruhi sendi-sendi tubuh. Pengaturan sirkulasi tubuh dengan menggunakan terapi air hangat dapat menyembuhkan berbagai penyakit termasuk insomnia (Hutajulu & Malinti, 2017).

Masase kaki memiliki efek relaksasi karena memicu kelenjar di otak untuk lebih banyak melepaskan hormon serotonin yang berfungsi sebagai hormon kebahagiaan sehingga lansia lebih merasa nyaman (Argaheni et al., 2021). Masase kaki yang memberikan efek relaksasi yang dapat meringankan kelelahan baik secara jasmani maupun rohani, fungsi tiap organ internal diperbaiki secara langsung atau tidak langsung berdasarkan aliran energi pada titik yang diberikan tekanan sehingga energi tubuh membaik dikarenakan aliran energi positif dalam tubuh dan sebagai latihan pasif karena meningkatkan sirkulasi darah membantu meningkatkan energi pada titik vital yang melemah (Khotimah et al., 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian Prananto (2016) tentang pengaruh masase kaki dan rendam air hangat pada kaki bahwa rata-rata tingkat insomnia lansia di Panti Werda Dharma Bakti Pajang Surakarta sebelum dilakukan terapi masase kaki dan rendaman kaki pada air hangat adalah 16,33 dan sesudah perlakukan rata-rata tingkat insomnia menurun menjadi 12,27 dan diperoleh ada pengaruh kedua terapi tersebut terhadap tingkat insomnia responden.

Asumsi peneliti bahwa masase kaki menimbulkan relaksasi karena memperbaiki fungsi tubuh lansia yang mengalami perubahan akibat penuaan dengan merasangkan lebih banyak pelepasan hormon serotonin yang meningkatkan kenyamanan pasien yang membuat pasien mudah untuk tertidur dan lebih lama tidur dari biasanya sehingga menurunkan tingkat insomnia lansia.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan tingkat insomnia sebelum diberikan masase kaki dan rendaman air hangat lansia di Desa Lauwonu Kabupaten Gorontalo adalah kategori sedang sebanyak 15 responden (100%), tingkat insomnia setelah diberikan masase kaki dan rendaman air hangat lansia di Desa Lauwonu Kabupaten Gorontalo adalah kategori ringan sebanyak 15 responden (100%) dan ada pengaruh masase kaki dan rendaman air hangat terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Lauwonu Kabupaten Gorontalo dengan nilai *p-value* 0,000 ($< \alpha$ 0,05).

Saran

Melalui hasil penelitian ini Puskesmas dapat melanjutkan terapi ini melalui penyuluhan kesehatan kepada lansia saat kegiatan lansia di puskesmas atau saat lansia berkunjung ke puskesas, serta puskesmas melakukan pemeriksaan terhadap kebutuhan tidur lansia agar dapat mengindetifikasi adanya kejadia insomnia pada lansia atau tidak. Selan itu, lansia diharapkan mengurangi kebiasaan tidur yang tidak baik dan melakukan masase kaki dan rendaman air hangat pada kaki untuk mengurangi masalah insomnia dengan terapi yang mudah dilakukan dan tanpa menimbulkan efek samping.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wisnusakit, K., & Sriati, A. (2021). *Kesejahteraan Spritual Pada Lansia*. Pasaman: CV Azka Pustaka.
2. Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
3. Beo, Y. A., Zahra, Z., Dharma, I. D. G. C., Alfianto, A. G., Kusumawaty, I., Yunike, … Dewi, C. F. (2022). *Ilmu Keperawatan Jiwa dan Komunitas*. Bandung: Media Sains Indonesia.
4. Senja, A., & Prasetyo, T. (2019). *Perawatan Lansia Oleh Keluarga dan Care Giver*. Jakarta: Bumi Medika.
5. Natassia, K. (2021). *Monograf Larutan Aromaterapi Lavender untuk Insomnia*. Bandung: Media Sains Indonesia.
6. Delviana, C., Situmeang, B., Veronika,

A., Siallagan, E. A., Tinggi, S., Kesehatan, I., … Bunga, J. (2021). Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, *7*(2), 1–11.

7. Siregar, R. J., & Yusuf, S. F. (2022). *Kesehatan Reproduksi Lansia*. Padangsidimpuan: PT Inovasi Pratama Internasional.
8. Gunawan, A., Samsu, N., Rifa, A., & Mertianti, E. (2017). *Meningkatkan Profesionalisme dalam Bidang Nefrologi dan Hipertensi*. Malang: MNC Publishing.
9. Erwani, & Nofriandi. (2017). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Belimbing Padang. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, *1*(1), 123–132. https://doi.org/10.33757/jik.v1i1.38.
10. Samadi, M. (2018). *Inspirasi Karier Kedua*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
11. Azmi, L. N., Yuliadarwati, N. M., & Utami, K. P. (2021). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Massage Terhadap Kualitas Tidur Komunitas Lansia Di Kelurahan Tunjungsekar. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, *2*(2), 69–75. https://doi.org/10.22219/physiohs.v2i2.15196
12. Hutajulu, H. E., & Malinti, E. (2017). Perubahan Tekanan Darah Sebagai Respon Terhadap Hirdroterapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Pada Wanita Dewasa Hiperetensi Tahap I. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, *3*(1), 45. https://doi.org/10.35974/jsk.v3i1.579
13. Argaheni, N. B., Astuti, E. D., Azizah, N., Winarsih, Putri, N. R., Yuliani, M., … Santi, M. Y. (2021). *Asuhan Kebidanan Komplementer*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
14. Khotimah, M. N., Rahman, H. F., Fauzi, A. K., & Andayani, S. A. (2021). *Terapi Masase dan Terapi Nafas Dalam Pada Hipertensi*. Malang: Ahlimedia Press.
15. Prananto, A. E. (2016). Pengaruh Masase Kaki Dan Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Naskah Publikasi*, 1–8.

e-ISSN 2964-9005
p-ISSN : 2301-5691