

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi yang Berjudul

**PENGARUH TERAPI *MASSAGE* KAKI TERHADAP *INSOMNIA* PADA  
LANSIA DI YAYASAN PUTRA MANDIRI KELURAHAN TANGGIKIKI  
KOTA GORONTALO**

Oleh

**IRMAYANI HULOPI  
NIM : 841417022**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Selasa, 15 juni 2021  
Waktu : 15.00-16.00 WITA

Penguji :

- |   |         |
|---|---------|
| 1. <u>Ns. Rini Fahriani Zees, S.Kep., M.kep</u><br>NIP. 1981101420050012002 | 1. .... |
| 2. <u>Ns. Rachmawaty D. Hunawa, S.Kep., M.Kep</u><br>NUPN. 9900981065       | 2. .... |
| 3. <u>Ns. Vik Salamandja, S.Kep., M.Kes</u><br>NIP. 197401161993031002      | 3. .... |
| 4. <u>Ns. Nur Ayun R. Yusuf, S.Kep., M.Kep</u><br>NIDN. 9900981045          | 4. .... |

Gorontalo, 15 Juni 2021

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



**Prof. Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes**  
NIP.19631001 198803 2 002

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi Yang Berjudul

**PENGARUH TERAPI *MASSAGE* KAKI TERHADAP *INSOMNIA* PADA  
LANSIA DI YAYASAN PUTRA MANDIRI KELURAHAN  
TANGGIKIKI KOTA GORONTALO**

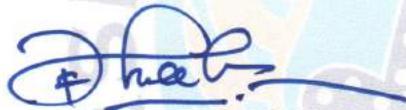
Oleh

**IRMAYANI HULOPI  
NIM. 841417022**

Telah diperiksa dan disetujui

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



**Ns. Rini Fahriani Zees, S.Kep., M.Kep**  
NIP. 1981101420050012002



**Ns. Rachmawaty D. Hunawa., S.Kep., M.Kep**  
NUPN. 9900981065

**Mengetahui :  
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan**



**Ns. Yuniar M. Soeli, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Jiwa**  
NIP. 198506212008122003

## ABSTRACT

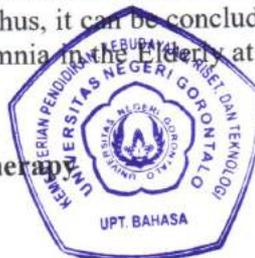
**Irmayani Hulopi. 2021.** *The Effect of Foot Massage Therapy against Insomnia in Elderly at Yayasan Putra Mandiri, Tanggikiki Village, Gorontalo City.* Undergraduate Thesis, Study Program of Nursing, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The Principal Supervisor is Ns. Rini Fahriani Zees, S.Kep., M.Kep, and the Co-supervisor is Ns. Rachmawaty D. Hunawa, S.Kep., M.Kep.

One of the health problems that is commonly occurred in the elderly is insomnia. Insomnia is the inability to achieve effective quality and quantity of sleep. Besides, a treatment that can overcome insomnia in the elderly is foot massage therapy. This study aims at determining the Effect of Foot Massage Therapy against Insomnia in the Elderly at Yayasan Putra Mandiri, Tanggikiki Village, Gorontalo City.

The research design employs One Group Pre-Post Test Design. The population in this research are elderlies at Yayasan Putra Mandiri, Tanggikiki Village, Gorontalo City. While the research samples are 18 respondents, who are taken by purposive sampling technique. At the same time, the data analysis is done by applying Wilcoxon Test.

The research finding unveils that before the provision of foot massage therapy, there are eleven respondents (61.1%) experience moderate insomnia, four respondents (22.2%) experience mild insomnia, and three (16.7%) respondents experience severe insomnia. After the provision of foot massage therapy, there are 13 respondents (72.2%) who do not experience insomnia, four (22.2%) respondents have mild insomnia, and one respondent (5.6%) has moderate insomnia. Meanwhile, the statistical test obtains that the p-value is 0.000. Thus, it can be concluded that there is an Effect of Foot Massage Therapy against Insomnia in the Elderly at Yayasan Putra Mandiri, Tanggikiki Village, Gorontalo City.

**Keywords** : Elderly, Insomnia, Massage Therapy  
**References** : 41 (2009-2020)



## ABSTRAK

**Irmayani Hulopi. 2021.** *Pengaruh Terapi Massage Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia di Yayasan Putra Mandiri Kelurahan Tanggikiki Kota Gorontalo.* Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I **Ns. Rini Fahriani Zees, S.Kep., M.Kep** dan Pembimbing II **Ns. Rachmawaty D. Hunawa., S.Kep., M.Kep.**

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia, salah satunya adalah *insomnia*. Insomnia merupakan ketidakmampuan dalam mencapai kualitas dan kuantitas tidur yang efektif. Dalam hal ini untuk mengatasi insomnia pada lansia, salah satunya diberikan terapi massage kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi *Massage* Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia di Yayasan Putra Mandiri Kelurahan Tanggikiki Kota Gorontalo.

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre-Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia binaan yayasan putra mandiri kelurahan tanggikiki kota gorontalo. Jumlah sampel 18 responden yang didapatkan dengan teknik *Purposive Sampling*. Analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum diberikan terapi *massage* kaki terdapat 11 (61,1%) responden yang mengalami insomnia sedang, 4 (22,2%) responden mengalami insomnia ringan dan 3 (16,7%) responden mengalami insomnia berat. Setelah diberikan terapi *massage* kaki didapatkan tidak insomnia 13 (72,2%) responden, insomnia ringan 4 (22,2%) responden dan insomnia sedang 1 (5,6%) responden. Hasil uji statistik, diperoleh nilai *p value* = (0,000), sehingga disimpulkan teradapat Pengaruh Terapi *Massage* Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia di Yayasan Putra Mandiri Kelurahan Tanggikiki Kota Gorontalo.

**Kata Kunci** : *Lansia, Insomnia, Terapi Massage*  
**Daftar Pustaka** : 41Referensi (2009-2020)