

BAB V

PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berkesimpulan bahwa :

1. Tingkat insomnia responden sebelum diberikan terapi *massage* kaki mendapatkan hasil bahwa responden dengan nilai terendah berada pada insomnia berat sebesar (16,7%) atau sebanyak 3 responden, untuk tingkat insomnia ringan sebesar (22,2%) atau sebanyak 4 responden dan yang tertinggi termasuk dalam kategori sedang (61,1%) yakni sebanyak 11 responden.
2. Tingkat insomnia responden sesudah diberikan terapi *massage* kaki mendapatkan hasil bahwa responden nilai terendah tingkat insomnia berada pada kategori sedang sebesar (5,6%) atau 1 responden, untuk tingkat insomnia ringan sebesar (22,2%) atau sebanyak 4 responden dan yang tertinggi termasuk dalam kategori tidak *insomnia* (61,1%) yakni sebanyak 13 responden.
3. Hasil uji statistik didapatkan hasil nilai p *Value* = 0,000 (*Asymp. Sig. 2-tailed*) dengan nilai α yang digunakan yaitu $<0,05$, artinya hipotesis diterima (H_0 ditolak dan H_1 diterima) yang berarti ada Pengaruh Terapi *Massage* Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia di Yayasan Putra Mandiri Kelurahan Tanggikiki Kota Gorontalo

1.2 Saran

5.2.1 Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan relawan diyayasan dapat menjadikan terapi ini sebagai terapi yang dibutuhkan dalam pertimbangan dengan mengambil kebijakan dan program promosi kesehatan dalam rangka mewujudkan pemberian terapi *massage* untuk mengatasi insomnia

5.2.2 Bagi Institusi Kesehatan

Bagi institusi ini dapat meningkatkan kapasitas dan kualitas pendidikan kesehatan mengenai terapi *massage* ini agar informasi penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tambahan dan memberikan manfaat untuk memperkaya pengetahuan dan keperluan referensi.

5.2.3 Bagi Responden

Diharapkan lansia mampu menjadikan terapi *massage* sebagai panduan dasar atau usaha mandiri sebagai salah satu alternatif pilihan terapi untuk mengatasi insomnia pada lansia dirumah.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian dengan sampel yang lebih banyak lagi dengan karakteristik responden yang lebih bervariasi dan dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai literatur dan dapat melanjutkan penelitian ini lebih baik lagi dengan variabel, jenis, metode yang berbeda untuk mengatasi insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, D., & Suryanti, S. (2019). Pengaruh Food Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 87–93. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.122>
- Anggriawan, 2015 *Faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat
- Arif Jazuli. M, 2017. *Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia 6-10 tahun Dirumah sakit umum daerah imannudin pangakan bun*. Skripsi.
- Aziz, M. T. (2014). *Pengaruh Terapi Pijat (Massage) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang*.
- Badan Pusat Statistik Indonesia., 2019. *Statistik Penduduk Lanjut Usia Tahun 2019*. Indonesia: Badan Pusat Statistika
- Closky & Bulechek. 2015. *Massage Therapy Effects on African Americans with Type 2 Diabetes Mellitus: A Pilot Study*. *Journal of Evidence- Based Complementary & Alternative Med.*15(3) : p.149-155.
- Darmojo. 2015. *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Dewi & Hartati. 2015. *Pijat Refleksi+Obat Herbal*. Yogyakarta : Media Book
- Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. 2020. *Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo*. Kota Gorontalo: Dinas Kesehatan.
- Dionesia, E. A.(2017). Perbedaan Efektifitas Tindakan Massage Dan Pemberian Rendam Air Hangat Dalam Memenuhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jrkn*, 1(2), 111–118
- El-Gilany, A.-H., Saleh, N. M. H., El-Aziz, H. N. A., & Elsayed, E. B. M. (2017). Prevalence of insomnia and its associated factors among rural elderly: a community based study. *International Journal of Advanced Nursing Studies*, 6(1), 56. <https://doi.org/10.14419/ijans.v6i1.7415>
- Erwani, 2017. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Belimbing Padang, *Kemenkes Padang, Sumatera Barat*, vol. 1, no 1, hh. 36.
- Fatimah., 2016. *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Tim, hh. 56-57.

- Gunawan, D. 2015. *Teknik Mudah & Lengkap Pijat Refleksi : Cepat Sembuh dari Aneka Penyakit Operasi, Tanpa Suntik, Tanpa Biaya Mahal*. Yogyakarta : Media Pressindo.
- Hartono, D., Somantri, I., & Februanti, S. (2019). Hipnosis Lima Jari dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 187. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i2.1218>
- Havisa, R. 2014. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Hidayah, N., & Alif, H. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premonopause Di Dusun Ngablak Desa Kedeungkerem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik . *Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan*, 69-76.
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ MANDIRI ” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196. Diambil dari <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>
- Kemkes, RI. 2016. *Buletin Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta. www.depkes.go.id/downloads/Buletinlansiapdf
- Kholifah, S.N., 2016. *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Kemenkes RI Pusdik SDM Kesehatan, hh. 40-41.
- Lumbantobing, S.M., 2015., *Gangguan Tidur*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, hh. 23-24
- Mading, F. (2015). Gambaran karakteristik lanjut usia yang mengalami insomnia di panti wreda dharma bakti pajang surakarta. *Jurnal Keperawatan*, 1–15. eprints.ums.ac.id/36768/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Masita, L. (2017). *Skripsi Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia*. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/>
- Marks, I. Tracey. (2011). *Master your Sleep, Proven Methode Simplied*. USA: Bascom Hills Publish Group
- Munir, B., 2015. *Neurologi Dasar*, 2rd., Jakarta: Sagung Seto, hh. 114-115.
- Nana, R, de L. (2017). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya.
- Nugroho, 2010, *Keperawatan gerontik dan geriatrik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

- Nurghiwiati, E., 2015. *Terapi Alternatif dan Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bandung: In Media, h.64.
- Patel, D., Steinberg, J., & Patessl, P. (2018). Insomnia in the Elderly: A Review. *J Clin Sleep Med*, 14(6), 1017–1024
- Prananto. 2016. *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, Dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: FlashBooks
- Potter & Perry .2009. *Buku Ajar Fundamental KEPERAWATAN BUKU 1 Ed. 7*. Jakarta : Salemba Medika.
- (Pramesti et al., 2019) Pramesti, T. A., Indriani, N. W. N., Trisnadewi, N. W., & Juliawan, D. G. (2019). *Pengaruh Foot Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia*. 215–223.
- (Royani et al., 2020) Royani, Rahayu, D., & Yenti, T. (2020). *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro | Volume III , Nomor 1 – Maret 2020 PENGARUH MASSAGE KAKI TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro | Volume III , Nomor 1 – Maret 2020. III*.
- Sulistiyarini, Tri., & Santoso, Dwi., 2016. Gambaran Karakteristik Lansia dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri, *Jurnal Penelitian Keperawatan*. Vol. 2. No. 2.
- Subandi, E. (2017). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Didesa Pakusamben Cirebon. In *Endang Subandi (Vol.2)*
- Sumantri, A. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Prenada Media
- Sunaryo et al., 2016. *Asuhan Keperawatan Gerontik*, Andi OFFSET, Yogyakarta.
- UN World Bank. (2019). World Population Ageing 2019. In *World Population Ageing 2019*. http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5204-7_6
- Word Health Organisation. 2015. WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age. Perancis: WHO
- 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. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 83. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.186>
- Wungouw et al., 2018) Wungouw, H., Hamel, R. S., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2018). PENGARUH TERAPI RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 6.

