

PROGRAM EVIDENCE BASED NURSING (EBN)

**PENGARUH TERAPI PIJAT KAKI TERHADAP PERUBAHAN
TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI BALAI REHABILISASI
SOSIAL LANJUT USIA (BRSLU) GAU MABAJI GOWA**

TAHUN 2023”



DISUSUN OLEH

RASNA

B03221713

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS SULAWESI BARAT

2023

PROGRAM EVIDENCE BASED NURSING (EBN)

**PENGARUH TERAPI PIJAT KAKI TERHADAP PERUBAHAN
TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI BALAI REHABILISASI
SOSIAL LANJUT USIA (BRSLU) GAU MABAJI GOWA
TAHUN 2023”**



Diajukan Sebagai Salah Satu Memperoleh Sarjana Keperawatan (Ners)

**RASNA
B03221713**

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS SULAWESI BARAT

2023

ii

Fakultas Ilmu Kesehatan UNSULBAR

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat serta hidayah-Nya terutama nikmat kesempatan dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ini dengan judul “PENERAPAN TERAPI PIJAT KAKI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA PADA PENDERITA INSOMNIA”.

Dalam menjalani proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini, tidak sedikit hambatan yang penulis hadapi. Penulis sangat menyadari bahwa Karya ilmiah akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi perbaikan Karya ilmiah akhir ini. Atas bantuan, arahan, serta motivasi yang senantiasa diberikan selama penyusunan Karya ilmiah akhir ini, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak **Prof. Muhammad Abdy, M. Si., Ph. D.** selaku Rektor Universitas Sulawesi Barat.
2. Bapak **Prof. Dr. Muzakir, M.Kes** Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.
3. Bapak **Aco Musrid, S.Kep.,Ns., M.Kep.**, Selaku Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners dan pembimbing pertama saya yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan sayadalam menyusun karya ilmiah akhir ini
4. Ibu **Maryati, S.Kep., Ns.,M.Kep.**Selaku dosen pembimbing pertama saya yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan sayadalam menyusun karya ilmiah akhir ini;
5. Bapak **Junaedi Yunding, M. Kep. Sp. MB** selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan arahan dalam proses penyelesaian karya ilmiah akhir ini.
6. Bapak **Hernin Husaeni, S. Kep. Ns., M. Kep.** selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam proses penyelesaian karya ilmiah akhir ini.
7. Bapak dan Ibu beserta Staf Program Studi Profesi Ners Universitas Sulwesi Barat, yang telah memberikan bimbingan selama penulis

mengikutipendidikan di Universitas Sulawesi Barat.

8. Teristimewa kepada Orang Tua bapak **Abd. Razak** ibu **Rawa**, suami **Yusuf S** dan Keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral dan yang selalu mendoakan saya.
9. Kepada semua pihak yang ikut serta dalam penyelesaian karya ilmiah akhir ini yang tidak saya sebutkan satu persatu.

Akhir kata, semoga Allah selalu membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu saya. Semoga karya ilmiah akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Majene, 01 September 2023

Rasna

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	
HALAMAN JUDUL.....	
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	
A. Konsep Lansia.....	6
1. Definisi	
2. Tugas Perkembangan Lansia.....	6
3. Perubahan-Perubahan Pada Lanjut usia	7
4. Kognitif Pada Lansia.....	8
5. Kebutuhan Pada Lanjut Usia.....	10
6. Teori Perkembangan Psikososial Pada Lansia	11
B. Konsep Tidur.....	13
1. Definisi Tidur	13
2. Jenis Tidur	14
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Insomnia.....	15
4. Pengukuran Insomnia.....	16
C. Konsep Terapi Pijat kaki.....	20
1. Definisi	20
2. Manfaat Terapi Pijat Kaki	20
3. Mekanisme Terapi Pijat Kaki.....	22
4. Indikasi Dan Kontra Indikasi Terapi Pijat Kaki.....	22
5. Prosedur Tindakan Terapi Pijat.....	23

BAB III ANALISIS ARTIKEL	
A. Metodologi Penelusuran Artikel	25
B. Kriteria inklusi Dan Eksklusi	25
C. Algoritma.....	27
D. Temuan Artikel Pilihan Dan Kata Kunci PICO	28
E. Penjelasan Artikel Artikel	30
F. Penjelasan Alasan Pemilihan Artikel	42
BAB IV IMPLEMENTASI.....	
A. Tempat Pelaksanaan.....	44
B. Plan Of Action.....	44
C. Jumlah Klien	44
D. Prosedur Pelaksanaan.....	44
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil	46
B. Pembahasan.....	47
C. Keterbatasan.....	51
BAB VI PENUTUP	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Metode Penelusuran.....	25
Tabel 4.1 Plan Of Action /Waktu Pelaksanaan.....	44
Table 5.1 Karakteristik Responden.....	46
Tabel 5.2 Hasil Ukur Insomnia.....	46
Tabel 5.3 Pengaruh Terapi Pijat Kaki Trhadap Insomni.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	53
----------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menua (*aging*) adalah proses alami yang dihadapi manusia. Proses menua bukanlah suatu penyakit melainkan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi stressor dari dalam tubuh maupun luartubuh (Azizah L.M, 2011). Salah satu dampak stres yang dialami oleh lansia adalah adanya perubahan gangguan tidur antara lain insomnia, hipersomnia, dan gangguan siklus tidur bangun (Sofiana E, 2014). Sebelas persen dari 6,9milyar penduduk dunia adalah lansia (WHO, 2013). Lansia di Indonesia cenderung memiliki tingkat kesejahteraan dan kesehatan yang rendah dengan jumlah lansia yang terus bertambah (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). WHO memprediksikan pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia Indonesia sekitar 80.000.000 jiwa (WHO, 2017).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Penduduk lansia (≥ 65 tahun) di Indonesia pada tahun 2017 sebanyak 13.729.992 jiwa (8,5%) dan pada tahun 2020 diperkirakan akan meningkat menjadi 10,0%. Di Indonesia, terdapat 11 provinsi dari seluruh provinsi di Indonesia dengan presentase lansia lebih dari 7%, diantaranya adalah Sulawesi Selatan (8,8%) dan diperkirakan akan meningkat menjadi 9,8% pada tahun 2020 serta mengalami *momen aging* pada tahun 2021 Menurut Biro Pusat Statistik (BPS) Provinsi Sulawesi Selatan, jumlah lansia mencapai 721.353 jiwa (9,19 % dari total jumlah penduduk Sulawesi Selatan). Sedangkan jumlah penduduk yang tergolong lansia di kota Makassar mencapai 246.179 dari 1.408.072 penduduk Makassar. Dibandingkan dengan Bone urutan pertama lansia terbanyak, dan Kabupaten Gowa merupakan urutan ke- 6 dengan jumlah lansia sebanyak 49.030 jiwa, pada tahun 2007-2011 adalah 31.294,50jiwa (Dinkes Provinsi Sulsel, 2018).

Salah satu masalah kesehatan yang banyak dihadapi kelompok lanjut usia adalah insomnia (susah tidur). Insomnia merupakan keluhan tentang

kurangnya kualitas tidur yang di sebabkan karena sulit memasuki tidur, sering terbangun tengah malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Insomnia mempunyai efek samping bagi kesehatan lansia diantaranya gangguan fungsi mental yang dapat mempengaruhi konsentrasi memori kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari, stres dan depresi dimana ketika seseorang kelelahan yang amat sangat akibat kesulitan tidurkan membuat emosi kejiwaan semakin tidak stabil sehingga seseorang penderita bisa menjadi stres dan perubahan pola tidur telah terbukti secara signifikan mempengaruhi suasana hati yang apabila berlanjut dapat menjadi tanda kegelisahan dan depresi, sakit kepala yang terjadi pada malam hari atau dinihari, penyakit jantung, kecelakaan, penurunan gairah seksual bagi laki-laki, gangguan penglihatan yang buruk dan kurang konsentrasi, badan terasa pegal-pegal atau tidak segar ketika bangun tidur, dan anemia. Chaerun Nissa (2022).

Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi, gaya hidup menyumbang insomnia pada usia lanjut (Prananto, 2016). Gangguan tidur berdampak pada kehidupan sosial penderita, psikologis, fisik, dan ekonomi. Dampak dari insomnia cukup berat, diantaranya adalah hilangnya produktivitas dan biaya pengobatan pada pelayanan kesehatan. Selain meningkatkan risiko penyakit generatif seperti hipertensi dan jantung, depresi dan stres ternyata juga merupakan manifestasi gangguan tidur (Ghaddafi, 2010). Gangguan tidur juga meningkatkan risiko terjatuh pada lansia (Helbig et al, 2013) serta keinginan bunuh diri dan penyalahgunaan obat (Nadorff et al, 2013).

Terapi untuk penanganan gangguan tidur dibagi menjadi 2 jenis, yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis yang digunakan adalah pengobatan utama dalam penanganan gejala insomnia. Obat-obatan ini termasuk *sedativehypnotic*, *antihistamin*, *antidepresan*, *antipsikotik* dan *antikonvulsan*. Masalah yang terjadi pada lansia yang mengalami gangguan tidur diperlukan penanganan atau sikap yang tepat

untuk mengatasinya dengan tindakan non farmakologis yaitu pijat refleksi kaki (Gehrman dan Ancoli-Israel, 2010). Terapi pijat kaki merupakan salah satu *massage therapy* yang dapat menyembuhkan hampir semua penyakit, serta merupakan terapi yang aman dan tanpa efek samping (Pamungkas, 2010).

Manfaat pijat refleksi untuk kesehatan sudah tidak perlu diragukan lagi. Salah satu khasiatnya yang paling populer adalah untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh. Manfaat lainnya adalah mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan gejala migrain, membantu penyembuhan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan (Prima, Pangastut, Setiyarini, & Effendy, 2020; Wahyuni, 2014).

Menurut beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa pijat kaki juga meningkatkan sekresi hormon seperti dopamin dan serotonin, yang memiliki peran utama adalah menciptakan euforia dan kebahagiaan pada orang, dan akibatnya mengurangi kecemasan pasien, menekan kecemasan dapat secara langsung mempengaruhi dan meningkatkan kualitas tidur (McGowan et al, 2016).

Pijat refleksi kaki memberikan rangsangan berupa tekanan pada syaraf pada telapak kaki. Rangsangan tersebut diterima tekanan pada saraf padat elapak kaki. Rangsangan tersebut diterima oleh reseptor saraf (saraf penerima rangsangan). Rangsangan yang diterima ini akan diubah oleh tubuh menjadi aliran listrik, kemudian aliran listrik tersebut langsung dikirim ke otak. Sinyal yang dikirim langsung ke otak dapat melepaskan ketegangan dan memulihkan keseimbangan keseluruhan tubuh (Dewi & Hartati, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya yaitu dengan dilakukannya oleh (Abbasi et al, 2018, juga menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Hasil penelitian yang juga dilakukan oleh Azadeh et al tahun 2016, dapat disimpulkan bahwa pijat refleksi kaki signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa Terapi Pijat Kaki pada penderita Insomnia ternyata sangat mudah dilakukan, menghemat biaya bisa dilakukan kapan saja. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada pasien Insomnia didapatkan data bahwa pasien belum pernah mendapatkan Terapi Pijat Kaki baik dipelayanan kesehatan terdekat atau dilingkungan sekitar dan sebanyak 8 orang yang mengalami Insomnia pada Lansia.

Berdasarkan data diatas, maka diperlukan alternative tindakan untuk menurunkan Insomnia pada lansia salah satunya dengan terapi pijat kaki. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan *Evidence Based Nursing (EBN)* dengan judul “Pengaruh Terapi Pijat Kaki Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Balai Rehabilitas Sosial Lajut Usia (BRSLU) Gau Mabaji Tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh terapi pijat kaki terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia”

C. Tujuan

a. Tujuan Umum

Diketuinya pengaruh Terapi Pijat kaki terhadap perubahan tingkat Insomnia pada lansia

b. Tujuan Khusus

1. Diketahui tingkat insomnia sebelum dilaksanakan terapi pijat kaki
2. Diketahui tingkat insomnia sesudah dilaksanakan terapi pijat kaki

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang peneliti harapkan setelah proses penelitian yaitu :

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan

pengalaman peneliti terhadap pengaruh terapi pijat kaki terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia sehingga dapat meningkatkan produktivitas. Penelitian diharapkan dapat menjadi acuan peneliti lain untuk meneliti efektifitas tehnik relaksas pijat kaki

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah alternatif perawatan pada lansia penderita insomnia serta sebagai upaya pengembangan ilmu keperawatan komunitas khususnya gerontik

3. Bagi Masyarakat

Dengan penelitian ini diharapkan masyarakat dapat mengetahui informasi yang terkait dengan penelitian agar bisa menjadi acuan dalam menjalani pola hidup yang sehat kedepannya

4. Bagi Perawat

Memberikan alternatif intervensi keperawatan non farmakologis bagi perawat dalam merawat lansia yang mengalami insomnia.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penerapan EBN yang telah dilakukan mengenai pengaruh terapi pijat kaki terhadap tingkat insomnia lansia dapat disimpulkan bahwa

1. Terdapat tingginya insomnia pada lansia sebelum diberikan terapi pijat kaki
2. Terdapat pengaruh pemberian terapi pijat kaki terhadap tingkat insomnia lansia di Balai Rehabilitasi Sosial di Gau Mabaji Gow.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti terhadap pengaruh terapi pijat kaki terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia sehingga dapat meningkatkan produktivitas. Penelitian diharapkan dapat menjadi acuan peneliti lain untuk meneliti efektifitas teknik relaksasi pijat kaki

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah alternatif perawatan pada lansia penderita insomnia serta sebagai upaya pengembangan ilmu keperawatan komunitas khususnya gerontik

3. Bagi Masyarakat

Dengan penelitian ini diharapkan masyarakat dapat mengetahui informasi yang terkait dengan penelitian agar bisa menjadi acuan dalam menjalani pola hidup yang sehat kedepannya

4. Bagi Perawat

Memberikan alternatif intervensi keperawatan non farmakologis bagi perawat dalam merawat lansia yang mengalami insomnia