



Efektivitas *Foot Massage* Dengan *Essential Oil Lavender* dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi

Rani Diana Balqis ¹, Ni Kade Wahyu Paramitha ¹

¹ Stikes Banyuwangi, Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:

rani@stikesbanyuwangi.ac.id

Keywords:

Elderly, Sleep Pattern Disorder,
Foot Massage

ABSTRACT

Objective: Disruption of sleep patterns is a disturbance that occurs in the quality and quantity of a person's sleep time due to external factors. Decreasing the quality of sleep in the elderly will have a negative impact on health. One of the therapies to treat sleep pattern disturbances non-pharmacologically is to use Foot Massage therapy with lavender essential oil. Foot Massage is known for its relaxing properties, while lavender oil is recognized for its calming effects and its ability to combat insomnia, so massage therapy using lavender essential oil can be done to improve sleep pattern disturbances in the elderly.

Methods: The case study method was used in this study by providing nursing care which included assessment, diagnosis, intervention and implementation of Foot Massage with Lavender Essential Oil carried out for 15 minutes before the patient went to sleep and evaluation of the client's sleep quantity.

Results: Foot Massage with lavender essential oil is routinely done for 15 minutes before the patient goes to bed. There was a change in the quality of sleep after Foot Massage with lavender essential oil, namely sleep time to 7 hours from less than 5 hours previously.

Conclusion: It can be concluded that there exists significant influence of Foot Massage and lavender essential oil on the elderly who experience sleep pattern disturbances. The results of this scientific work can be used as input for the Tresna Werdha.

PENDAHULUAN

Tahapan lanjut usia (lansia) mewakili fase akhir dalam siklus kehidupan manusia dimana tubuh mengalami transformasi signifikan yang ditandai dengan perubahan fisiologis, psikologis dan sosial (Ariani & Suryanti, 2019). Perubahan fisiologis yang terjadi diantaranya gangguan pola tidur, dimana kebutuhan istirahat tidur merupakan kebutuhan dasar manusia (Kusnaidi et al., 2017).

Prevalensi masalah tidur lansia di Roma Itali didapatkan 36,2% melaporkan kualitas tidur buruk, 34,5 % mengalami *sleep apnea*, *excessive daytime sleepiness* (EDS), dan *restless leg syndrome* (RLS) atau sindrom kaki gelisah sebanyak 12,1 % (Fernandes et al., 2024). Studi lain mengemukakan bahwa masalah tidur lansia menjadi perhatian serius, sekitar 60% lansia di Binjai mengalami insomnia (Arifin et al., 2022). Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Tresnawerdha Banyuwangi mendapatkan data bahwa dari hasil wawancara dari total 51 orang Lansia di ruangan Minak Jinggo sebanyak 16 orang mengatakan ada gangguan tidur seperti seringkali terbangun pada malam hari dan sulit untuk kembali tidur.

Penurunan kualitas tidur lansia signifikan terhadap status kesehatan mereka, lansia lebih rentan terhadap penyakit, stres, kebingungan, disorientasi, gangguan suasana hati, penurunan vitalitas, serta berkurangnya kapasitas konsentrasi, dan pengambilan keputusan yang efektif (Dahroni et al., 2019). Lansia yang tidak terpenuhi kebutuhan tidurnya akan mengalami kelelahan di siang hari sehingga mengalami kelelahan dan meningkatkan resiko jatuh (Asiva Noor Rachmayani, 2015). Gangguan tidur berdampak signifikan pada kesehatan jantung seperti hipertensi (Sarode & Nikam, 2023).

Penatalaksanaan lansia dengan gangguan tidur dapat diberikan obat penenang dan hipotonik maupun jenin anti depresan sebagai salah satu tindakan farmakologis (Astuti, 2019). Upaya Lain yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kualitas tidur lansia seperti aktivitas fisik dan olahraga, terapi relaksasi dan mindfulness, dan intervensi lingkungan (Fitriani et al., 2022). salah satu terapi komplementer yang masuk dalam kategori menurut *National Institute Of Health* (NIH) untuk mengatasi gangguan tidur adalah pijat (*massage*) (Alfianty & Mardhiyah, 2017).

Pijat kaki/*footmassage* merupakan teknik yang dikenal dapat meningkatkan sirkulasi darah dan relaksasi dalam tubuh. Praktik pijat ini dapat secara efektif meredakan stress dan mengurangi rasa lelah dan letih

yang diderita lansia sehingga memiliki kontribusi besar terhadap kualitas tidur. Dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu pada kaki, teknik ini menstimulasi dan mendorong peremajaan dan memulihkan keseimbangan sistemik dalam tubuh. Lebih jauh lagi, relaksasi yang dicapai melalui metode ini telah terbukti mengurangi tingkat stres dan memfasilitasi pelepasan endorfin—neurotransmitter yang bertanggung jawab untuk menghasilkan sensasi nyaman dan rileks (Alfianty & Mardhiyah, 2017).

Masase atau pijat dapat dikombinasikan dengan minyak, salah satunya adalah minyak aroma terapi. Aromaterapi bertujuan untuk mempengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang, yang sering digabungkan dengan praktik pengobatan alternatif (Maharani, 2021)

Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Tumanggor et al (2021) didapatkan penurunan skor insomnia dari 21,4 menjadi 16,1 yang berarti pijat efektif meningkatkan kualitas tidur lansia. Pijat meningkatkan efisiensi tidur dan latensi awal tidur wanita lanjut usia dengan masalah gangguan tidur (Kudo & Sasaki, 2020). Lansia yang mendapatkan terapi non farmakologis berupa refleksi kaki melaporkan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur, dan menjadi strategi non invasif untuk mengurangi penggunaan obat tidur dan melindungi lansia dari fenomena polifarmasi (Abbasi Fakhravari et al., 2018).

Minyak lavender telah dikenal karena khasiatnya dalam meredakan stres, kecemasan, gugup dan sekaligus menumbuhkan perasaan tenang dan rileks. Manfaat lain dari minyak *lavender* yakni mampu meredakan nyeri, sakit kepala, gangguan tidur, dan ketegangan, serta meredakan gejala depresi sehingga suasana hati menjadi tenang dan tubuh relaksasi (Lani, 2019). Oleh karena itu, penerapan kombinasi terapi pijat dan *essential oil lavender* dapat menjadi intervensi yang tepat untuk mengatasi gangguan tidur lansia (Maharani, 2021).

METODE

Penelitian studi kasus asuhan keperawatan ini dilakukan dengan metode autoanamnesa yaitu wawancara dengan klien, observasi, pemeriksaan fisik, serta telaah rekam medis dan keperawatan. Studi kasus dipilih untuk mengeksplorasi fenomena lebih kompleks sehingga peneliti dapat memvalidasi dan memverifikasi temuan pada pasien yang mengalami gangguan tidur di UPT PSTW Lansia. Instrumen pada penelitian ini adalah standar operasional prosedur foot massage dan lembar observasi sesuai luaran intervensi keperawatan.

HASIL

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan yang dilakukan pada tanggal 15 Maret 2023 mendapatkan hasil bahwa pasien atas nama ny. Y berusia 60 tahun, agama islam, berasal dari Galekan Banyuwangi dan lama menghuni panti 7 bulan dengan penanggungjawab pasien adalah Ny.M yaitu adik kandung pasien sendiri dan pada saat pengkajian pasien melaporkan kesulitan tidur, rata-rata kurang dari 5 jam per malam, serta dibutuhkan waktu sekitar 1 jam untuk memulai tidur, pasien juga mengeluh sering terbangun di malam hari dan sulit untuk tidur kembali. Pasien juga menyatakan kekhawatiran mengenai seringnya terbangun di malam hari dan kesulitan untuk tidur setelahnya. Keluhan sulit tidur tersebut juga disebabkan karena pasien minum kopi, selain itu pasien mengatakan tidak bisa tidur karena merasa gelisah akibat rindu dengan adiknya yang bekerja di luar negeri dan kondisi lingkungan kamar pasien yang kurang kondusif serta berisik juga mempengaruhi pola istirahat dan tidur pasien. Selain itu, Pasien juga mengeluh merasa gatal di tangan sebelah kanan nya, gatal yang dialami yaitu akibat dermatitis yang penyebabnya karena pasien mengalami alergi terhadap kandungan di dalam detergen. pasien mengatakan merasa gatal pada tangan sebelah kanan nya, gatal yang dirasakan tersebut di garuk hingga menimbulkan lesi dan tampak kemerahan sehingga apabila luka ini tidak di tangani maka dapat menyebabkan kerusakan integritas kulit yang lebih parah (Zuniarti, 2019). Gatal yang dialami oleh pasien diakibatkan oleh dermatitis. Dermatitis kontak adalah respon dari kulit dalam bentuk peradangan yang dapat bersifat akut maupun kronik, karena paparan dari bahan iritan eksternal yang mengenai kulit (Wahyu et al., 2019). Dari hasil pengkajian maka muncul 2 masalah keperawatan yaitu gangguan pola tidur dan gangguan integritas kulit, setelah Pemberian Implementasi asuhan keperawatan selama 3 hari yang terhitung dari tanggal 16 Maret 2023 s/d 18 Maret 2023 setelah diberikan perawatan, pasien menunjukkan hasil yang signifikan yaitu Gangguan pola tidur teratasi dan Gangguan integritas kulit teratasi sebagian.

PEMBAHASAN

Analisis Pengkajian Pasien

Pengkajian melalui anamnesa pada tanggal 15 maret 2023 pukul 09:00 WIB di Unit Pelayanan Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi, dari hasil pengkajian didapat Ny. Y berusia 60 tahun, berasal dari Galekan, Banyuwangi dan tinggal di panti sudah 7 bulan dengan penanggungjawab pasien adalah

Ny.M yaitu adik kandung pasien sendiri.

Pada saat pengkajian pasien mengeluh sulit tidur, Tidur merupakan komponen penting dalam siklus kehidupan, gangguan apapun yang dialami selama periode ini dapat mempengaruhi kesehatan (Yanto & Febriyanti, 2022). Kebutuhan tidur 6-7 jam/malam untuk lansia dalam kondisi sehat (Iriyani et al., 2023) sedangkan Ny.Y sering terbangun di malam hari, rata-rata tidur kurang dari 5 jam, dan membutuhkan waktu kurang lebih 1 jam untuk memulai tidur. Pasien mengatakan sulit tidur karena pasien minum kopi, kopi merupakan minuman yang mengandung kafein (O'callaghan et al., 2018). Menurut penelitian yang dilakukan Hasibuan dan Hasna (2021) menyimpulkan bahwa terdapat korelasi antara konsumsi kafein dengan pola dan kualitas tidur yang dimana konsumsi kafein berdampak negatif pada pola istirahat dan tidur (Suzuki et al., 2017) selain itu pasien mengatakan tidak bisa tidur karena merasa gelisah akibat rindu dengan adiknya yang bekerja di luar negeri. Lansia yang mengalami kecemasan atau gelisah juga sangat berpengaruh pada gangguan tidur, hal ini disebabkan karena mekanisme koping pasien yang kurang baik (Ratnawati & Riyanti, 2019). Selain itu kondisi lingkungan kamar pasien yang kurang kondusif serta berisik juga mempengaruhi pola istirahat dan tidur pasien (Hindriyastuti & Zuliana, 2018).

Pasien juga mengeluh merasa gatal di tangan sebelah kanan nya, gatal yang dialami yaitu akibat dermatitis yang penyebabnya karena pasien mengalami alergi terhadap kandungan di dalam detergen. Dermatitis adalah peradangan pada kulit meliputi epidermis dan dermis, yang terjadi sebagai reaksi terhadap faktor eksogen dan endogen yang menimbulkan kelainan klinis berupa kemerahan dan keluhan gatal dan substansi urutan pertama penyebab dermatitis kontak adalah deterjen (Sembodo et al., 2021), Keluhan terbanyak pada penderita dermatitis adalah gatal. Keluhan gatal ini juga dapat menjadi faktor pencetus terganggunya tidur pasien terutama pada malam hari (Pefbrianti & Fadhilah, 2022). Gatal akan mengakibatkan pasien menggaruk kulitnya. Garukan dapat mengakibatkan terjadinya ekskoriasi, likenifikasi, dan merusak pertahanan alami kulit sehingga menimbulkan kerusakan jaringan kulit (Sihaloho & Mira Indramaya, 2015).

Analisis masalah keperawatan yang muncul

Masalah keperawatan diidentifikasi berdasarkan data subyektif dan objektif yang didapatkan dari pasien (tim pokja SDKI DPP PPNI, 2016). Setelah dilakukan pengkajian secara menyeluruh, telah

teridentifikasi dua masalah keperawatan utama pada Ny.Y. Masalah pertama berkaitan dengan gangguan pola tidur, yang berhubungan dengan manajemen tidur yang tidak memadai. Hal ini ditandai dengan keluhan kesulitan memulai tidur, sering terbangun larut malam, ketidakpuasan terhadap kualitas tidur, perubahan pola tidur, menguap yang dapat diamati, dan adanya lingkaran hitam di bawah mata serta mata merah. Diagnosis keperawatan kedua menyangkut gangguan integritas kulit, yang berhubungan dengan faktor estrogen, khususnya penggunaan deterjen, dan ditandai dengan terdapat kemerahan pada kulit dan terdapat lesi akibat luka garuk.

Analisis tindakan keperawatan sesuai dengan hasil penelitian

Untuk tindakan keperawatan yang dilakukan yaitu Foot Massage dengan essential oil lavender dan perawatan integritas kulit menggunakan VCO (Virgin Coconut Oil). Foot Massage memberikan efek relaksasi karena melancarkan sirkulasi sehingga kecemasan menurun, mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan, serta meningkatkan kualitas tidur (Robby et al., 2022). Efek relaksasi pasca pijat kaki kombinasi minyak lavender disebabkan karena kandungan linalool asetat yang merupakan kandungan terbesar dari minyak lavender, geraniol yang memiliki efek terhadap kualitas tidur (Puspawati et al., 2021). Terapi Foot Massage sangat bagus untuk meningkatkan kualitas tidur pasien selain meningkatkan kualitas tidur pasien Foot Massage juga memberikan kenyamanan untuk pasien, selain itu juga Foot Massage memiliki pertimbangan biaya yang rendah, bisa dilakukan dengan mandiri dan prosedur yang mudah sehingga Foot Massage sangat baik untuk perbaikan kualitas tidur pasien (Dian Yunita Sari, Ni Luh Putu, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2018) menunjukkan adanya hasil pasca pemberian terapi kombinasi foot massage dengan minyak esensial lavender terhadap meningkatkan kualitas tidur. Tindakan keperawatan selanjutnya adalah perawatan integritas kulit menggunakan minyak kelapa yang dihasilkan dari santan diproduksi tanpa melalui proses pemanasan dan tanpa bahan tambahan (Kusuma & Putri, 2020). VCO bermanfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh, mempercepat proses penyembuhan luka, melawan infeksi mikroorganisme patogen selain itu bila dioleskan pada kulit yang terkena dermatitis maka perkembangan infeksi berhenti (Rochma et al., 2022). Pada dermatitis yang disebabkan oleh kontak dengan deterjen, Bahan iritan berpotensi menimbulkan kerusakan pada stratum korneum (lapisan epidermis terluar), yang menyebabkan denaturasi lapisan keratin,

penipisan lipid dalam stratum korneum, dan perubahan kapasitas kulit untuk mengikat air. Sebagian besar iritan (toksin) merusak membran lipid keratinosit; namun, zat tertentu mampu menembus membran sel, yang mengakibatkan kerusakan pada organel seperti lisosom dan mitokondria, atau memengaruhi integritas komponen sel inti. Kerusakan ini dapat memicu pruritus yang terkait dengan lesi yang timbul karena garukan pada area yang terkena. (Sembodo et al., 2021) sehingga kondisi ini memerlukan perawatan yang tepat. Perawatan dermatitis dengan pendekatan yang tepat dan inovatif akan meningkatkan proses penyembuhan lesi dermatitis. *Virgin Coconut Oil* (VCO) terbukti efektif karena penyerapan yang baik pada kulit dan kandungannya yang memicu regenerasi jaringan. Asam Laurat dan Oleat yang terkandung dalam minyak kelapa murni (VCO) berkontribusi melembutkan kulit, VCO dianggap pilihan aman tanpa efek samping dan digunakan sebagai pelembab untuk meningkatkan kelembapan kulit, Selain itu, kandungan vitamin E dalam VCO juga diyakini baik untuk kesehatan kulit serta secara medis berguna untuk penyembuhan luka (Rochma et al., 2022). Berdasarkan jurnal Darmareja and Jansen (2023) menunjukkan bahwa penggunaan VCO pada luka dermatitis menyebabkan penurunan kadar air, perubahan warna luka menjadi kecoklatan, permukaan luka lebih halus, dan perbaikan jaringan aktif yang ditandai dengan granulasi, proliferasi, dan kontraksi luka dengan indikator adanya penutupan jaringan pada luka terbuka dan ukuran luka tampak mengecil. Adanya proses perbaikan luka didukung oleh VCO yang dapat meminimalisasi terjadinya infeksi karena VCO mengandung senyawa antimikroba yaitu asam laurat dan asam miristat (Kusuma & Putri, 2020).

Analisis Evaluasi Keperawatan

Evaluasi merupakan fase akhir dalam proses asuhan keperawatan. Penilaian ini untuk mengumpulkan data mengenai kondisi pasien saat ini setelah implementasi. Temuan yang diperoleh dari evaluasi ini dapat digunakan untuk menginformasikan keputusan mengenai perawatan lanjutan pasien. Berdasarkan kasus dan tindakan keperawatan yang telah dilakukan didapatkan hasil evaluasi sebagai berikut:

a. Gangguan pola tidur teratasi. Beberapa kriteria hasil yang telah terpenuhi, yaitu penurunan keluhan sulit tidur menurun, tidak sering terjaga pada malam hari, keluhan tidak puas terhadap tidur menurun, serta penurunan keluhan istirahat tidak cukup. Hal ini diakibatkan karena perawat rutin memberikan terapi *Foot Massage* dengan *essential oil* lavender setiap harinya selama 15 menit untuk memberikan

relaksasi dan memperbaiki kualitas tidur pasien dan hal ini penelitian yang dilaksanakan Puspawati et al (2021) yang mengemukakan, pijat yang dilakukan tiap hari memberikan manfaat maksimal. Pasien juga telah diajarkan untuk melakukan terapi *foot massage* secara mandiri, hal ini karena foot massage merupakan terapi yang mudah untuk dilakukan dan dengan biaya yang masih terjangkau (Robby et al., 2022), dengan harapan pasien mampu melakukannya sendiri karena foot massage sangat efektif bila dilakukan setiap hari dan penelitian lain juga menyampaikan bahwa pijat kaki dengan durasi singkat dan berkelanjutan akan lebih memberikan manfaat, dalam hal ini sehnigga membutuhkan kemampuan untuk melakukannya secara mandiri (Puspawati et al., 2021). Selain itu, pasien juga telah berhenti meminum kopi sehingga mengurangi faktor lain pencetus gangguan tidur yang dialami oleh pasien (O'callaghan et al., 2018). Pasien juga diajarkan relaksasi otot autogenic dengan membayangkan dan merasakan berada di lingkungan yang hangat di dekat adiknya hingga mengobati rasa rindu dengan adiknya hal ini mampu mengurangi cemas dan gelisah yang dirasakan oleh pasien yang dimana kecemasan atau gelisah juga sangat berpengaruh pada gangguan tidur (Prasasti et al., 2021) hasil evaluasi didapatkan pasien bisa tidur dengan lebih nyenyak dan kebutuhan tidur pasien setelah 3 hari diberikan perawatan meningkat menjadi lebih baik. pasien yang awalnya tidur kurang dari 5 jam menjadi 7 jam serta keluhan sering terbangun diwaktu malam dan sulit untuk memulai tidur kembali menjadi berkurang.

b. Gangguan integritas kulit teratasi sebagian Resiko Kriteria hasil yang terpenuhi yaitu kerusakan jaringan menurun, dan kemerahan pada kulit menurun. Sedangkan kriteria hasil yang belum teratasi yaitu kerusakan jaringan kulit, jaringan kulit pasien yang gatal masih terluka namun sudah sedikit mengering. Hal ini karena intervensi hanya dilakukan selama 3 hari sehingga proses penyembuhan luka belum maksimal. Secara umum penyembuhan luka akibat dermatitis dapat dipercepat dengan pemberian VCO (Virgin Coconut Oil) dengan kurun waktu selama 2 minggu (Rochma et al., 2022). Selain itu proses penyembuhan juga dipengaruhi berbagai faktor termasuk usia, pada pasien lanjut usia proses penyembuhan luka sering memanjang karena potensi degenerasi asupan nutrisi tidak adekuat, respon imun dan fungsi sirkulasi yang menurun (Sukmawati & Mare, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus pada Ny.Y dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur dan gangguan integritas kulit di Unit Pelayanan Teknis Pelayanan

Sosial Tresna Werdha Banyuwangi pada tanggal 15 maret 2023, dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil pengkajian Ny.Y didapatkan data bahwa pasien berusia 60 tahun, perempuan, beragama islam, cerai mati, asal dari Galekan Banyuwangi dan menjadi penghuni panti sejak 7 bulan lalu. Pada saat pengkajian, Ny.Y mengatakan sulit untuk tidur, tidur malam kurang dari 5 jam, sering begadang, pasien mengatakan tidak puas tidur dan istirahatnya tidak cukup, pasien mengatakan sering terbangun di malam hari dan sulit memulai tidur kembali. Pasien juga mengeluh sulit tidur karena sering meminum kopi dan merasa gelisah karena rindu dengan adiknya yang bekerja di luar negeri, selain itu tampak kantong mata pasien menghitam, tampak mata kemerahan dan pasien tampak sering menguap sehingga muncul masalah keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Ny.Y juga mengeluh kulitnya gatal karena kontak dengan kandungan detergen kemasan ketika mencuci baju, pasien mengatakan tangan kanan nya terluka akibat sering menggaruk ketika terasa gatal, tampak terdapat lesi pada tangan kanan pasien, dan terdapat warna kemerahan pada luka. Diagnosa keperawatan yang kedua yaitu Gangguan integritas kulit berhubungan dengan faktor ekstrojen (deterjen).
2. Rencana asuhan keperawatan yang dilakukan pada pasien meliputi dukungan tidur dan perawatan integritas kulit. Intervensi keperawatan pada Ny.Y telah direncanakan sesuai dengan diagnosa yang ditegakkan yang merujuk pada buku SLKI, SIKI, dan jurnal yang sudah disesuaikan dengan SIKI.
3. Implementasi keperawatan dilakukan selama 3 hari perawatan sesuai dengan intervensi yang disusun sebelumnya. Implementasi yang dilakukan adalah Foot Massage dengan Essential Oil lavender untuk mengatasi gangguan pola tidur dan menggunakan *Virgin Coconut Oil* (VCO) untuk mengatasi masalah keperawatan kerusakan integritas kulit.
4. Hasil evaluasi berdasarkan implementasi yang telah dilakukan dengan menunjukkan hasil gangguan pola tidur teratasi yaitu pasien bisa tidur dengan lebih nyenyak dan kebutuhan tidur pasien setelah 3 hari diberikan perawatan dengan terapi *foot massage* kombinasi *essential oil* lavender pola tidur meningkat menjadi lebih baik. Pasien mengalami peningkatan kuantitas jam tidur dari 5 menjadi 7 jam. Gangguan integritas kulit teratasi sebagian hal ini terjadi karena kriteria hasil yang belum teratasi yaitu kerusakan jaringan kulit,

jaringan kulit pasien yang gatal masih terluka namun sudah sedikit mengering. Hal ini karena intervensi hanya dilakukan selama 3 hari sehingga proses penyembuhan luka belum maksimal.

5. Terapi *foot massage* kombinasi *essential oil* lavender ini telah diajarkan kepada pasien serta pasien sudah bisa melakukannya secara mandiri, hal ini karena *foot massage* dapat dilakukan dengan mudah, selain itu juga memiliki pertimbangan biaya yang masih terjangkau.

SARAN

Temuan penelitian diharapkan dapat menjadi masukan berharga untuk meningkatkan informasi dan kualitas pelayanan keperawatan khususnya ditujukan untuk memenuhi kebutuhan istirahat tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur. Lebih jauh lagi hasil penelitian ini akan memberikan wawasan tambahan tentang manfaat pijat kaki dan minyak esensial lavender terhadap kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi Fakhraei, A., Bastani, F., & Haghani, H. (2018). The Effect of Foot Reflexology Massage on the Sleep Quality of Elderly Women With Restless Leg Syndrome. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 96–103. <https://doi.org/10.32598/jccnc.4.2.96>
- Alfianty, N., & Mardhiyah, A. (2017). Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU The effect of Foot Massage on Sleep Quality of in ICU Rooms' Patients. *Jkp*, 4(3), 576–580.
- 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>
- Arifin, H., Boy, E., Rizki, D., Sitepu, A., Rangkuti, Z. A., Lailatu, A., Armadi, I. A., Krisna, A. P., Hafianty, F., & Meliala, A. A. (2022). Prevalensi Insomnia pada Perempuan Lanjut Usia: Studi Berbasis Komunitas. *Jurnal Implementa Husada*, 3(1), 6–11. <https://doi.org/10.30596/jih.v3i1.11632>
- Asiva Noor Rachmayani. (2015). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析 Title. 6.
- Astuti, N. M. (2019). Penatalaksanaan insomnia pada usia lanjut. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 1–14.
- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>
- Darmareja, R., & Jansen, S. (2023). Literature Review Protokol Pemberian VCO pada Anak dengan Ruam Popok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(2). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v7i2.5241>
- Dian Yunita Sari, Ni Luh Putu, E. R. (2019). Manfaat Aromassage untuk Lansia dengan Hipertensi: *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 10(April), 93–98. <http://forikes-ejournal.com/ojs-2.4.6/index.php/SF/article/viewFile/sf10204/10204>
- Fernandes, M., Antonucci, M., Capecci, F., Mercuri, N. B., Della-Morte, D., & Liguori, C. (2024). Prevalence of sleep disorders in geriatrics: an exploratory study using sleep questionnaires. *Geriatric Nursing*, 60, 107–113. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.08.032>
- Fitriani, N., Khasanah, S., & Suandika, M. (2022). Pengaruh Tindakan Non Farmakologi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Tidur. *Journal of Nursing & Health*, 7(2), 108–117.
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI RW 1 DESA SAMBUNG KABUPATEN KUDUS. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 6(1), 91. <https://doi.org/10.31596/jkm.v6i1.244>
- Iriyani, Safei, I., Basri, R. P. L., Rachman, M. E., & Dahliah. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.33096/fmj.v3i1.171>
- Kudo, Y., & Sasaki, M. (2020). Effect of a hand massage with a warm hand bath on sleep and relaxation in elderly women with disturbance of sleep: A crossover trial. *Japan Journal of Nursing Science*, 17(3). <https://doi.org/10.1111/jjns.12327>
- Kusnaldi, H., Haryanto, J., & Makhfudli, M. (2017). Aromacare Melati Meningkatkan Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Lansia. *Jurnal Ners*, 6(2), 192–200. <https://doi.org/10.20473/jn.v6i2.3991>
- Kusuma, M. A., & Putri, N. A. (2020). Review: Asam Lemak Virgin Coconut Oil (VCO) dan Manfaatnya untuk Kesehatan. *Jurnal Agrinika : Jurnal Agroteknologi Dan Agribisnis*, 4(1), 93.

- <https://doi.org/10.30737/agrinika.v4i1.1128>
- Maharani, A. P. (2021). Aroma Terapi Lavender untuk Mengatasi Insomnia pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 159–164. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i1.372>
- O'callaghan, F., Muurlink, O., & Reid, N. (2018). Effects of caffeine on sleep quality and daytime functioning. In *Risk Management and Healthcare Policy* (Vol. 11, pp. 263–271). <https://doi.org/10.2147/RMHP.S156404>
- Pefbrianti, D., & Fadhillah, M. R. (2022). ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DERMATITIS. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1163–1170. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.3828>
- Prasasti, N., Solihat, W., Waily, R., Alferina, R., Solla, D., & Pradana, A. A. (2021). EFEKTIVITAS RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP KECEMASAN PASIEN. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 43–47. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.103>
- Puspawati, N. L. P. D., Ari Santi, N. K., & Saraswati, N. L. G. I. (2021). The Effect of Foot Massage with Lavender Essential Oil on The Sleep Quality of The Elderly in Banjar Gelumpang, Sukawati Village. *Basic and Applied Nursing Research Journal*, 2(2), 47–51. <https://doi.org/10.11594/banrj.02.02.03>
- Ratnawati, D., & Riyanti, P. (2019). HUBUNGAN AKTIVITAS, STATUS EMOSIONAL DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI PANTI WERDHA BINA BHAKTI SERPONG TANGERANG TAHUN 2015. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 2(2). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v2i2.854>
- Robby, A., Agustin, T., & Hanifan Azka, H. (2022). PENGARUH PIJAT KAKI (FOOT MASSAGE) TERHADAP KUALITAS TIDUR. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 206–213. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1845>
- Rochma, N., Salsabina, Z., & Siwi Pawestri, G. N. (2022). Menilik Manfaat Minyak VCO (Virgin Coconut Oil) Dalam Dunia Kesehatan Dan Kecantikan. *Kaisa: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(2), 68–73. <https://doi.org/10.56633/kaisa.v2i2.499>
- Sarode, R., & Nikam, P. P. (2023). The Impact of Sleep Disorders on Cardiovascular Health: Mechanisms and Interventions. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.49703>
- Sembodo, T., Karyadini, H. W., & Nasihah, S. D. (2021). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf12324>
- Lama Kontak Deterjen dan Kejadian Dermatitis Kontak pada Ibu Rumah Tangga Tjatur Sembodo. 12(4), 326–328.
- Sihaloho, K., & Mira Indramaya, D. (2015). Penelitian Retrospektif : Dermatitis Atopik pada Anak (Retrospective Study: Atopic Dermatitis in Childhood). *Berkala Ilmu Kesehatan Kulit Dan Kelamin*, 27(3), 176–182. <https://e-journal.unair.ac.id/BIKK/article/view/1570>
- Sukmawati, E., & Mare, A. C. B. (2023). Suhu dan Lama Penyembuhan Luka di Rumah Luka Surabaya. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(9), 2768–2773. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i9.11571>
- Suzuki, K., Miyamoto, M., & Hirata, K. (2017). Sleep disorders in the elderly: Diagnosis and management. *Journal of General and Family Medicine*, 18(2), 61–71. <https://doi.org/10.1002/jgf2.27>
- tim pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. 328.
- Tumanggor, C. S. M. Y., Sari, R. Y., & Djamaludin, D. (2021). Efektivitas pijat kaki dan aromaterapi lavender mengurangi gangguan insomnia pada lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(3), 483–489. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.4152>
- Wahyu, A., Salamah, A. U., Fauziah, A. R., Angaradipta, M. A., & Russeng, S. S. (2019). Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kejadian Dermatitis Kontak Dan Dampaknya Terhadap Kualitas Hidup Pada Petani Rumput Laut Di Dusun Puntondo Takalar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 1(1). <https://doi.org/10.30597/jkmm.v1i1.8703>
- Yanto, A., & Febriyanti, L. S. (2022). Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur lansia melalui penerapan tindakan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 41. <https://doi.org/10.26714/hnca.v2i2.10246>
- Zuniarti, N. (2019). Aplikasi VCO (Virgin Coconut Oil) pada Penderita Dermatitis untuk Mencegah Kerusakan Integritas Kulit. *Keperawatan*, 7(1), 27–34.