

## EFEKTIVITAS MASSAGE KAKI AROMA TERAPI SEREH TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA KAMPUNG BOJONG INDAH CISEENG BOGOR

Veri\*, Muh. Firman Yudiatma, Agus Dwi Pranata  
STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Kota Tangerang Selatan 15417, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
<p><i>*Corresponding Author</i></p> <p>Veri E-mail: stefenveri060991@gmail.com</p> <p><b>Keywords:</b> Elderly; Foot Massage; Insomnia; Lemongrass</p>	<p><i>In 2014 in Southeast Asia, the elderly population over the age of 60 is estimated to be doubled from 12% to 22%. In 2050 it is estimated that the elderly population of 900 million people will increase to 2 billion people. According to Sulistyarini &amp; Santoso in 2016, the prevalence of insomnia in Indonesia in the elderly is relatively high, which is around 67% of the population aged over 65 years. The results of the study found that insomnia was partially experienced by women, namely 78.1% with 60-74 years of age. The purpose of this study was to determine the effect of foot massage with lemongrass aromatherapy on reducing insomnia in the elderly. This research method is a quantitative one that uses primary data (questionnaires) and uses a non-probability sampling method with the aim of knowing the effect between the independent variable and the dependent variable, the data collected by using a questionnaire. The number of samples was 30 elderly at the Elderly Posyandu in Kampung Bojong Indah Ciseeng Bogor in 2021. From the results of the study, the elderly experienced insomnia as many as 30 respondents (100%). The results of statistical tests obtained a value (P-Value = 0.000 a = 0.05) so it can be concluded that there is an effect of lemongrass aromatherapy foot massage on reducing insomnia in the elderly. Suggestions from the results of this study are expected as input for the Posyandu for the elderly in Kampung Bojong Indah Ciseeng Bogor to be able to apply foot massage activities to the elderly who experience insomnia.</i></p>
<p><b>Kata Kunci:</b> Lansia; Massage Kaki; Insomnia Sereh,</p>	<p>Tahun 2014 dikawasan asia tenggara populasi lansia diatas usia 60 tahun di perkirakan menjadi duakali liat dari 12% menjadi 22%. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia dari 900 juta jiwa akan bertambah menjadi 2 milyar jiwa. Menurut Sulistyarini &amp; Santoso tahun 2016 pravalensi insomnia di indonesia pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Hasil penelitiandi dapatkan insomnia sebagian dialamai oleh perempuan yaitu sebesar 78.1% dengan usai 60-74 tahun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeahui pengaruh masage kaki aroma terapi sereh terhadap penurunan insomnia pada lansia. Metode penelitian ini merupakan kuantitatif yang menggunakan dat primer (kuesioner) dan memakai metode non probability sampling dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen, data yang dikumpulkan dengan cara menggunakan kuesioner. Jumlah sampel sebanyak 30 lansia di Posyandu Lansia Kampung Bojong Indah Ciseeng Bogor tahun 2021. Dari hasil penelitian diperoleh lansia mengalami insomnia sebanyak 30 responden (100%). Hasil uji statistik diperoleh nilai (p-value=0,000 a=0,05) maka dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh massage kaki aroma terapi sereh terhadap penurunan insomnia pada lansia. Saran dari hasil penelitian ini di harapkan sebagai bahan masukan untuk Posyandu lansia Kampung bojong Indah Ciseeng Bogor untuk dapat menerapkan kegiatan Masage kaki kepada Lansia yang mengalami insomnia.</p>

## PENDAHULUAN

Menurut Kemenkes RI pada tahun 2018 menjelaskan bahwa pada abad ke-21 tantangan khusus bidang kesehatan terus meningkatnya jumlah lansia yaitu timbulnya masalah degeneratif dan Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan-gangguan kesehatan jiwa yaitu depresi, demensia, gangguan cemas, sulit tidur. Penyakit-penyakit tersebut, akan menimbulkan permasalahan jika tidak diatasi atau tidak dilakukan pencegahan, karena ini akan menjadi penyakit yang bersifat kronis dan multi patologis.

Menurut Santi dan Rulino, 2019 bahwa Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Lansia yang beresiko mengalami gangguan pola tidur yang disebabkan beberapa faktor seperti misalnya perubahan pola sosial, pensiunan, pasangan hidup atau teman dekat, penggunaan obat-obatan, penyakit yang dialami lansia, gangguan mood, ansietas, kepercayaan untuk tidur, kematian, dan perasaan yang negatif merupakan indikator terjadinya insomnia. Penanganan insomnia dapat dilakukan dengan terapi farmakologi seperti obat-obatan antistamin dan menggunakan terapi non farmakologi seperti *massage* kaki dan aromaterapi sereh.

insomnia adalah gangguan tidur yang sering di keluhkan lansia yang di tandai dengan kesulitan untuk tidur dan mempertahankan tidur (Setiawan and Safrudin, 2019). Menurut studi penelitian yang telah dilakukan University of California 40-50% orang dengan usia lebih dari 60 tahun telah mengalami gangguan tidur (Ashari, *et al*, 2022).

Sereh merupakan jenis rempah-rempah yang digolongkan seperti jenis rumput-rumputan, bisa bermanfaat juga sebagai obat tanaman herbal. Kandungan utama dalam sereh yaitu minyak asitri yang terdiri dari *sitrat*, *sitroneral*, *linalool*, *geraniol*, *a-pinen*, *kamfen*, *sabinen*, *mirsen*, *feladren beta*, *p-simen*, *limonen*, *cis-osimen*, *terpinol*, *sitronelal*, *borneol*, dan *farsenol*, yang memiliki efek menenangkan, menyeimbangkan, stimulasi, antidepresan dan efek vasodilator dari sereh dapat membantu dalam peningkatan kualitas tidur (Alfitri and Kartika, 2018).

Menurut Azis pada tahun 2014 menjelaskan bahwa Terapi *massage* kaki adalah upaya penyembuhan yang efektif dan aman, serta tanpa efek samping. Rasa rileks yang dapat mengurangi stres dan dapat memicu lepasnya endorfin, serta membuat nyaman, dan zat kimia otak yang menghasilkan rasa nyaman tersendiri. Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67%

dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Hasil penelitian di dapatkan insomnia sebagian dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78.1% dengan usia 60-74 tahun (Sulistyarini dan Santoso, 2016).

Menurut Gunawan pada tahun 2015 menjelaskan bahwa tekanan titik saraf pada telapak kaki memberikan rangsangan bioelektrik yang dapat melancarkan sirkulasi aliran darah dan cairan tubuh untuk menyalurkan nutrisi serta oksigen ke sel-sel tubuh menjadi lancar yang akan memberikan efek relaksasi, dalam keadaan rileks inilah yang dapat memberikan stimulus ke *Reticular Activating System (RAS)* yang berlokasi di batang otak teratas yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga. Keadaan rileks ini stimulus pada RAS akan semakin menurun. Dengan demikian akan diambil alih oleh batang otak yang lain yang disebut *Bulbar Synchronizing Region (BSR)*. BSR akan melepaskan serum serotonin yang dapat memberikan efek mengantuk sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan di Ciseeng Bogor Kampung Bojong Indah Tahun 2021 didapatkan jumlah lansia sebanyak 157 lansia di Rw06. kemudian untuk lansia yang berusia 55tahun sampai dengan 85 tahun sebanyak 85 lansia di Rt02/Rw06. Dari hasil wawancara pada tanggal 01 Februari 2021 dengan ketua Posyandu di

Posyandu lansia di Ciseeng di dapatkan 30 orang lansia mengeluh sulit tidur pada malam hari. Umumnya lansia di wilayah Ciseeng belum menggunakan intervensi secara non farmakologis untuk mengatasi insomnia. Mereka hanya mengonsumsi obat-obatan yang diresepkan oleh dokter.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti bertujuan menganalisis efektivitas *Massage* kaki Aroma Terapi Sereh Terhadap Insomnia Pada Lansia di Posyandu Lansia Kampung Bojong Indah Ciseeng Bogor .

## **METODE**

Desain penelitian yang digunakan adalah Desain penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan metode pendekatan *one group pretest-posttest design* tanpa menggunakan kelompok perbandingan (kontrol). Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Kampung Bojong Indah Ciseeng Bogor pada Mei 2021. Dengan populasi 85 lansia dan sampel 30 responden dengan menggunakan metode *non probability sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan bentuk kuesioner *pretest* dan *posttest*. Analisa bivariat menggunakan skala nominal maka untuk membuktikan adanya pengaruh antara dua variabel tersebut digunakan uji wilcoxon yaitu membandingkan rata-rata dua data yaitu

data *pretest* dan *posttest* dengan tingkat kemaknaan *P-Value* <0,05.

**HASIL**

**Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin Lansia Insomnia di Posyandu Lansia Kampung Bojong Indah Ciseeng Bojong**

Karakteristik	Frekuensi (n=30)	Persentase (%)
<b>1.Usia</b>		
60-72tahun	19	63%
73-85 tahun	11	37%
<b>2.Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	25	83%
Laki-laki	5	17%

Berdasarkan Diagram 5.1 diketahui bahwa dari 30 responden lebih dari setengahnya berusia 60-72 tahun yaitu 19 responden (63%), sedangkan hampir setengahnya berumur 73-85 tahun yaitu 11 responden (37%).

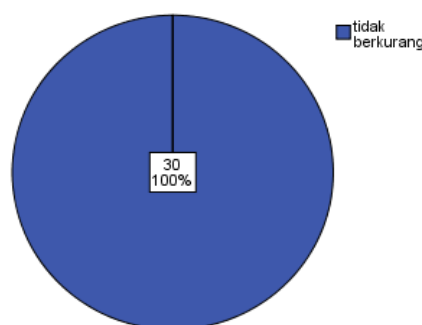
Berdasarkan karakteristik jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 25 responden (83%).

Sedangkan sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki sebanyak 5 responden (17%).

**Status insomnia pada lansia sebelum dilakukan *massage* kaki**

Status insomnia pada lansia sebelum dilakukan *massage* kaki aroma terapi sereh yaitu dikatakan tidak berkurang jika skor <50%

**Diagram 5.3 Distribusi Frekuensi Status Insomnia Pada Lansia Sebelum Dilakukan *Massage* Kaki Aroma Terapi Sereh(n=30)**

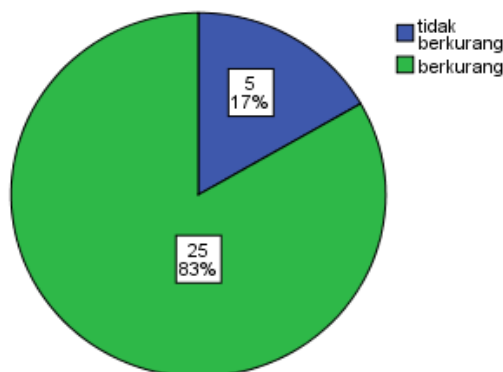


**Status insomnia pada lansia setelah dilakukan *massage* kaki**

Status insomnia pada lansia sesudah dilakukan *massage* kaki aroma terapi sereh

yaitu dikatakan berkurang jika skor >50% dan dikatakan tidak berkurang jika skor <50 %.

**Diagram 5.4 Distribusi Frekuensi status Insomnia Pada Lansia Sesudah Dilakukan *Massage* Kaki Aroma Terapi Sereh (n=30)**



**Analisa Bivariat**

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoadmodji, 2018). Analisis bivariat menjelaskan mengenai pengaruh *Massage* kaki aroma terapi sereh terhadap insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Kampung Bojong Indah Ciseng Bogor. Uji

normalitas dan homogenitas perlu dilakukan terlebih dahulu sebelum dilakukan bivariat untuk mengetahui persebaran data dan homogenitas data *massage* kaki aroma terapi sereh terhadap insomnia pada lansia pretest dan post test dengan tingkatan kemaknaan 5% ( $\alpha = 0,05$ ).

**Tabel 5.1 Uji Normalitas Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Massage* Kaki Aroma Terapi Sereh**

Uji Normalitas	<i>Shapiro –Wilk</i>
Insomnia sebelum dilakukan <i>massage</i> kaki aroma terapi sereh	0,263
Insomnia sesudah dilakukan <i>massage</i> kaki aroma terapi sereh	0,002

Berdasarkan Tabel 5.1 didapatkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* menunjukkan data insomnia sebelum di *massage* kaki aroma terapi sereh memiliki  $p\ value = 0,263$  hal ini menunjukkan nilai  $p > \alpha$  ( $\alpha =$

$0,05$ ) yang menggambarkan data berdistribusi normal, sedangkan data insomnia setelah dilakukan *massage* kaki aroma terapi sereh memiliki  $p\ value = 0,002$  hal ini menunjukkan nilai  $p < \alpha$  ( $\alpha=0,05$ ) yang menggambarkan data tidak

berdistribusi normal. Dengan hasil uji berikut maka tidak bisa dilakukan uji parametik, sehingga uji yang dilakukan uji

non parametik Wilcoxon. Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel 5.1

**Tabel 5.2 Analisis Pengaruh *Massage* Kaki Aroma Terapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Posyandu Kampung Bojong Indah ciseeng bogor**

insomnia pada lansia	N	Median (min- maks)	Mean -+ SD	p- value
Lansia insomnia sebelum dilakukan <i>massage</i> kaki	30	28 (28-43)	36,30 -+ 3,554	0,000
Lansia insomnia sesudah dilakukan <i>massage</i> kaki	30	12 (12-15)	13,30 -+ 0,952	0,000

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden di Posyandu Lansia Kampung Bojong Indah Ciseeng Bogor

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti maka diperoleh data yang merupakan keadaan nyata dengan cara menyebarkan kuesioner dan melakukan *massage* kaki aroma terapi sereh kepada 30 responden untuk mengetahui karakteristik usia dan jenis kelamin sebelum dilakukan *massage* kaki aroma terapi dan sesudah dilakukan *massage* kaki aroma terapi sereh dijelaskan sebagai berikut:

#### Usia

Berdasarkan analisis yang di dapatkan bahwa karakteristik usia dari 30 responden lebih dari setengahnya berusia 60-72 tahun yaitu 19 responden (63%).

Hal tersebut sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa di kawasan Asia Tenggara populasi lansia diatas usai 60 tahun diperkirakan menjadi dua kali lipat dari 12% menjadi 22%. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia dari 900 juta jiwa menjadi 2 milyar jiwa. Kemudian tahun 2015 persentasi penduduk lansia sebanyak 13,28%. Pada 2018, terdapat 9,27% atau sekitar 24,49 juta lansia dari seluruh penduduk. Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya 8,97% (sekitar 23,4juta) lansia di Indonesia (Yuniati, *et al*, 2020)

Berdasarkan hasil analisis tersebut peneliti menyimpulkan bahwa usia dapat mempengaruhi insomnia karna semakin usia bertambah maka terjadi perubahan pada kinerja pada organ otak yang bertugas untuk mengirim sinyal rasa lelah dan mengantuk. Hal itu yang bisa membuat

kinerja neuron otak mulai melemah dan menyebabkan sinyal otak tersebut tidak berkerja dengan baik.

### **Jenis kelamin**

Berdasarkan analisis yang di dapatkan bahwa karakteristik jenis kelamin dari 30 responden didapatkan hasil sebagian besar jumlah responden yaitu 25 responden perempuan (83%).

Hal tersebut sejalan dengan teori bahwa Insomnia adalah gangguan yang sering di keluhkan lansia yang ditandai dengan kesulitan untuk tidur dan mempertahankan tidur. Menurut studi penelitian yang telah dilakukan University of California 40-50% orang dengan usia lebih dari 60 tahun telah mengalami gangguan tidur. Berdasarkan hasil analisis tersebut peneliti menyimpulkan wanita lebih rentan mengalami insomnia karena wanita memiliki hormon estrogen yang semakin lama semakin menurun dan dapat memicu gejala khas seperti perubahan suasana hati yang drastis. Secara umum wanita lebih rentan mengalami depresi dibanding pria. Stres, kecemasan, dan suasana hati yang tertekan dapat menyebabkan wanita sulit tidur nyenyak. Dan pada saat penelitian terdapat banyak lansia wanita yang mengeluh sulit tidur sehingga terjadi gangguan insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Kampung

Bojong Indah Ciseeng Bogor sebagian besar di alami oleh perempuan.

### **Status Insomnia Sebelum Dilakukan *Massage* Kaki Aroma Terapi Sereh**

Berdasarkan analisis yang didapatkan bahwa hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Mei 2021 didapatkan hasil penyebaran kuesioner pretest dari 30 responden mendapatkan 30 responden (100%) mengalami insomnia.

Hal tersebut sejalan dengan teori menurut Potter & Perry, 2020 Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang di tandai dengan sulit tidur, ketidakmampuan untuk mempertahankan kondisi tidur selama yang diinginkan. Orang dengan insomnia memiliki satu atau lebih dari gejala seperti sering bangun sering bangun pada malam hari dan mengalami kesulitan untuk tidur kembali, bangun terlalu dini di pagi hari dan merasa lelah setelah bangun.

Hal tersebut sejalan dengan teori Santi dan Rulino pada tahun 2019, Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Lansia yang beresiko mengalami gangguan pola tidur yang disebabkan beberapa faktor seperti misalnya perubahan pola sosial, pensiun, pasangan atau teman dekat, penggunaan obat-obatan, penyakit gangguan yang dialami lansia, gangguan mood, ansietas, kepercayaan untuk tidur, kematian, dan

perasaan yang negatif merupakan indikator terjadinya insomnia. Penanganan insomnia dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi seperti obat-obatan antistamin dan seperti *massage* kaki aroma terapi serih.

Berdasarkan hasil di atas peneliti menyimpulkan lansia sebelum dilakukan *massage* kaki aroma terapi serih seluruhnya lansia mengeluh mengalami insomnia. Beberapa hal yang dapat kita lihat dari usia lebih dari setengahnya mengalami insomnia dan berdasarkan jenis kelamin sebagian besar dialami oleh lansia perempuan.

### **Status Insomnia Pada Lansia Sesudah Dilakukan *Massage* Kaki Aroma Terapi Serih**

Berdasarkan analisis yang di dapatkan bahwa hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Mei 2021 didapatkan hasil penyebaran kuesioner post test dari 30 responden mendapatkan 25 responden (83.3%) insomnia berkurang.

Hal tersebut sejalan dengan teori menurut Pamungkas, 2020 *massage* pada kaki akan merangsang dan dapat menyegarkan bagian kaki sehingga dapat memulihkan kembali sistem keseimbangan dan membantu relaksasi. Teknik pemijatan di titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan darah, serta energi dalam tubuh akan kembali lancar.

Berdasarkan hal tersebut peneliti menyimpulkan setelah dilakukan *massage* kaki aroma terapi selama 8 kali pertemuan pada lansia insomnia ternyata dapat menurunkan insomnia, dan aroma terapi serih dapat membantu mengatasi insomnia karena dalam serih terdapat kandungan utama yaitu minyak asitri yang dapat membantu dalam meningkatkan kualitas tidur.

### **Pengaruh *Massage* Kaki Aroma Terapi Serih Terhadap Penurunan INSomnia Pada Lansia**

Berdasarkan analisis yang di dapatkan bahwa penelitian yang telah dilakukan di Posyandu Lansia Kampung Bojong Indah Ciseeng Bogor peneliti menunjukkan terdapat perbedaan nilai insomnia sebelum dan sesudah dilakukan *massage* kaki aroma terapi serih. Perbedaan nilai rata-rata sebelum dilakukan *massage* kaki aroma terapi serih sebanyak 30 responden (100%) (insomnia tidak berkurang) dan sedangkan sesudah dilakukan *massage* kaki aroma terapi serih sebanyak lebih dari setengahnya 25 responden (83%) (insomnia berkurang). Yang berarti *massage* kaki aroma terapi serih berpengaruh terhadap insomnia pada lansia. Hasil uji wilcoxon yang di dapatkan  $p\text{ value} = 0,000$ , maka nilai  $P\text{-Value} < \alpha$  yang berarti terdapat pengaruh *massage* kaki terhadap insomnia pada lansia.



Kesimpulan dari pernyataan tersebut adalah  $H_a$  diterima dan membuktikan terdapat pengaruh yang signifikan antara *massage* kaki aroma terapi serih terhadap insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Kampung Bojong Indah Ciseeng Bogor.

Hasil di atas sejalan dengan teori Gunawan, 2015 yang menyatakan tekanan saraf kaki memberikan rangsangan bioelektrik yang dapat melancarkan sirkulasi aliran darah dan cairan tubuh untuk menyalurkan nutrisi serta oksigen ke sel-sel tubuh menjadi lancar yang akan memberikan efek relaksasi, dalam keadaan rilek inilah yang dapat memberikan stimulasi ke *Reticular Activating System* (RAS) yang berlokasi di batang otak teratas yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga. Keadaan rileks ini stimulus pada RAS akan semakin menurun. Dengan demikian akan diambil alih oleh batang otak yang lain yang disebut *Bulbar Synchronizing Region* (BSR). BSR akan melepaskan serum serotonin yang dapat memberikan efek mengantuk sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.

Hasil di atas sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Hardono, *et al*, pada tahun 2019 dengan judul “Rendam Kaki dengan Air Hangat Salah Satu Terapi yang Mampu Mengatasi Insomnia pada Lansia” Desain penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan metode pendekatan one group pretest-posttest

design. Populasi penelitian ini adalah 17 lansia yang mengalami insomnia ringan dan berat dengan teknik pengambilan sampel dengan cara total sampling. Hasil: Uji statistik menggunakan paired t test. Hasil klinis didapat skor rerata sebelum 25.76 artinya insomnia ringan dan skor rerata sesudah 17.18 artinya tidak insomnia dengan penurunan 8.588. Hasil uji statistik didapat nilai signifikan 0.000 ( $P\text{-Value} < 0,05$ ) yang berarti  $H_a$  diterima

Berdasarkan hal tersebut peneliti menyimpulkan bahwa *massage* kaki aroma terapi serih berpengaruh terhadap penurunan insomnia pada lansia di malam hari, dimana dapat membantu lansia mempertahankan kepuasan tidur pada malam hari tanpa merasakan terbangun ditengah malam atau merasa gelisah pada malam hari.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian mengenai pengaruh *massage* kaki aroma terapi serih terhadap insomnia pada lansia di posyandu lansia kampung bojong indah ciseeng bogor periode 2021, maka dapat disimpulkan bahwa teridentifikasi karakteristik lansia yang menjadi responden berusia dari 60-72 tahun (63%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 25 responden (83,8%), Karakteristik lansia insomnia sebelum dilakukan *massage* kaki aroma

terapi serah terdapat 30 responden (100%) atau seluruhnya menyatakan mengalami insomnia, karakteristik lansia insomnia sesudah dilakukan massage kaki aroma terapi serah lebih dari setengahnya menyatakan berkurang mengalami insomnia yaitu 25 responden (83,3%), dan teranalisis adanya pengaruh *massage* kaki aroma terapi serah terhadap penurunan insomnia pada lansia di posyandu lansia Kampung bojong indah ciseeng bogor dengan *P-Value* .000 (<0,05).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azis, M.T. 2014. Pengaruh Terapi Pijat (*Massage*) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Punag Gading Semarang. *Jurnal Keprawatan*.
- Femina. 2013. Bentuk Aromaterapi. [www.femina.co.id/su.wanita/kesehatan/3.Bentuk\\_Aromaterapi/005/005/27](http://www.femina.co.id/su.wanita/kesehatan/3.Bentuk_Aromaterapi/005/005/27). 5 Januari 2021.
- Gunawan, D. 2015. *Teknik Mudah & Lengkap Pijat Refleksi: Cepat Sembuh Dari Aneka Penyakit Operasi, Tanpa Suntik, Tanpa Biaya Mahal*. Media Persindo. Yogyakarta.
- Hardono, H., Oktaviana, E. and Andoko, A., 2019. Rendam Kaki Dengan Air Hangat Salah Satu Terapi Yang Mampu Mengatasi Insomnia Pada Lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(1), pp.62-68.
- Kemenkes. 2018. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Pamungkas, R. 2010. *Dahsyatnya Jari Refleksi*. Pinang Merah. Yogyakarta.
- Potter, P.A. dan Perry A.G. 2010. *Fundamental keperawatan Buku 1*. Edisi 7. Salemba Medika. Jakarta.
- Price, S., Price, L. 2017. *Aromatherapy For Healty Profesional*. (3rded). USA: Elsevier. [www.ebookgoogle.com](http://www.ebookgoogle.com).
- Santi, L. dan Rulino, L. 2019. Studi Kasus Efektivitas Intervensi *Massage* Kaki Aroma Terapi Serah & Kombinasi Keduanya Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada*. 5(2).
- Sulistyarini, T. and Santoso, D., 2016. Gambaran karakteristik lansia dengan gangguan tidur (insomnia) di rw 1 kelurahan bangsal kota kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 2(2), pp.150-155.
- Setiawan, J. and Safrudin, B., 2019. Analisa Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Acute Coronary Sindrom (ACS) dengan Intervensi Inovasi Akupresur Menggunakan Minyak Valerian Terhadap Kualitas Tidur di Ruang Intensive Cardiac Care Unit (ICCU) RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2019.
- Ashari, M.H., Hardianto, Y. and Amalia, R.N., 2022. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas tidur pada Lansia. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 6(1), pp.35-41.
- Alfitri, Z.Q.U. and Kartika, K., 2018. Analisa Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Coronary Artery Disease (CAD) dengan Intervensi Inovasi Foot Hand Massage dan Inhalasi dengan Aromaterapi Minyak Serah Wangi (*Citronella Oil*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri di Ruang Intensif Cardiac Care Unit (ICCU) RSUD Abdul Wahab Syahranie Samarinda.
- Yuniati, R.P., Wulandari, Y. and Suparmanto, G., 2020. Pengaruh

Terapi Relaksasi Otot Progresif  
Terhadap Tingkat Kecemasan Pada  
Lansia. *Jurnal  
Keperawatan'Aisyiyah*, 7(2), pp.7-  
12.