

PERBEDAAN EFEKTIFITAS TINDAKAN *MASSAGE* DAN PEMBERIAN RENDAM AIR HANGAT DALAM MEMENUHI KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Elizabeth Ari Dionesia

STIKes Santo Borromeus Bandung Jalan Parahyangan Kavling 8 Blok B No.1, Kota Baru Parahyangan, Cipeundeuy, Padalarang, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat 40553

Email: elizabeth.rini@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang. Lansia adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Dengan pertambahan umur, terutama memasuki usia lanjut banyak terjadi perubahan pada kesehatan lansia terutama dalam memenuhi kebutuhan tidur. Kualitas tidur yang baik adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh terapi rendam air hangat dan *massage* terhadap kualitas tidur lansia. **Metode Penelitian.** Penelitian ini menggunakan *quasi eksperiment* pendekatan *two group comparation pre post design* terhadap 20 responden yang diberikan 2 perlakuan yang berbeda. Kualitas tidur diukur dengan *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. **Hasil Penelitian.** Uji statistik *Fisher's Exact test* diperoleh hasil: kualitas tidur setelah tindakan *massage* dan pemberian rendam air hangat yang menunjukkan nilai signifikansi $0,738 (p) \geq 0,05$ maka tidak ada perbedaan efektivitas tindakan *massage* dan pemberian rendam air hangat dalam memenuhi kualitas tidur lansia di PSTW Senjarawi Bandung. **Pembahasan.** Kepada pengurus PSTW Senjarawi Bandung untuk melakukan *massage* atau rendam air hangat pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur agar dapat meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Rendam Air Hangat, *Massage*.

ABSTRACT

Background. *Elderly is a group of people aged 60 years or older. With age, especially entering old age many changes in elderly health, especially in problem the needs of sleep. Good sleep quality is a condition where an individual's sleep produces freshness and fitness when awakened. The purpose of this research is to know the effect of warm water immersion therapy and massage to elderly sleep quality. Method.* *This research uses quasi experiment approach of two group comparation pre post design to 20 respondents given 2 different treatment. Sleep quality is measured by The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Result.* *Fisher's Exact test statistic test results obtained: the quality of sleep after the action of massage and the provision of warm water soak that shows the significance value of 0.738 (p) ≥ 0.05 then there is no difference in the effectiveness of massage action and the provision of warm water soak to meet the quality of elderly sleep in PSTW Senjarawi Bandung. Discussion.* *Advice to the board PSTW Senjarawi Bandung to do massage or soak warm water in the elderly who experience sleep quality disorders in order to improve the quality of sleep.*

Keywords: *Sleep Quality, Elderly, Warm Water Immersion.*

PENDAHULUAN

Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia, sedangkan menurut UUD Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Usia lanjut ini memiliki suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan

untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Constantinides dalam Boedhi-Darmojo, 2011). Masalah kesehatan lansia cukup luas dan bervariasi terutama gangguan kebutuhan tidur (*sleep disorder*) (Bustan, 2007).

Penyebab dari gangguan tidur pada lansia ini karena status kesehatan, lingkungan, stress psikologis, motivasi, gaya hidup, obat-obatan, dan diet (Asmadi, 2008, Tarwoto dan Wartonah, 2011), dengan penambahan umur, apalagi memasuki usia lanjut banyak terjadi perubahan pada kesehatan lansia terutama dalam memenuhi kebutuhan tidur.

Intervensi yang dapat dilakukan untuk memenuhi kualitas tidur dengan relaksasi, aroma terapi, terapi musik, terapi pijat merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping. Terapi *massage* ini menggunakan tangan untuk merelaksasikan serta mengurangi stress, memberikan kenyamanan saat tidur dan mengurangi kecemasan, dengan rendam air hangat dapat memberikan rasa nyaman dan rileks, memberikan efek vasodilatasi.

Penelitian ini didukung oleh penelitian dari Charolena (2013), menyatakan ada hubungan antara pemberian terapi *back massage* dengan kualitas tidur. Pada uji pengaruh mendapatkan hasil bahwa pemberian *back massage* kelompok durasi 20 menit lebih berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur, intervensi lain yang dapat dilakukan selain terapi pijat yaitu dengan rendam air hangat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ririn (2012), menyatakan rendam air hangat dengan suhu 38°C dapat digunakan untuk mengatasi kualitas tidur lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Arum (2014), menyatakan ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat dengan suhu 31-37°C selama 15 menit.

Jumlah lansia yang tinggal di PSTW Senjarawi Bandung bulan Oktober 2015, keseluruhan ada 80 lansia dengan jumlah lansia laki-laki 24 orang atau 30%, dan jumlah lansia perempuan 56 atau 70%, yang mengalami gangguan kualitas tidur sebanyak 20 lansia.

Tujuan Penelitian adalah untuk mengetahui Perbedaan Efektifitas Tindakan *Massage* Dan Pemberian Rendam Air Hangat Dalam Memenuhi Kualitas Tidur Pada Lansia Di PSTW Senjarawi Bandung”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu (*quasi eksperiment*) dengan

pendekatan *two group comparation pre post design* dimana rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol). Penelitian dilakukan pada PSWT Senjarawi Bandung pada bulan Oktober-November 2015. Populasi lansia yang tinggal di PSTW Senjarawi Bandung sebanyak 80 orang yang mengalami gangguan kualitas tidur untuk diberikan 2 perlakuan tindakan yaitu 10 lansia di berikan tindakan *massage* dan 10 dilakukan rendam air hangat. Penelitian ini menggunakan *Purposive sampling* maka peneliti mendapatkan sampel 20 orang lansia. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dan menggunakan kuesioner *The Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengetahui kualitas tidur responden. Analisa univariat mengukur distribusi frekuensi tindakan *massage* dan pemebrian air hangat dan analisa bivariat untuk mengetahui perbedaan efektifitas tindakan *massage* dengan rendam air hangat pada lansia di PSWT Senjarawi Bandung menggunakan Mc Nammer.

Prosedur penelitian sebagai berikut:

Perlakuan (intervensi) *Massage*

1. Peneliti melakukan *pretest* tentang kualitas tidur pada lansia menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.
2. Peneliti memberikan undian kepada 20 responden untuk menentukan intervensi yang diberikan peneliti kepada lansia.
3. Setelah peneliti mendapatkan 10 responden, peneliti menjelaskan manfaat dari *massage* kepada responden yang menjadi sampel penelitian.
4. Peneliti melakukan kontrak waktu dengan responden dengan intervensi *massage*
5. Proses pemberian tindakan dilakukan pada pukul 16.00-19.00 WIB
6. Peneliti memberikan lingkungan yang nyaman, tenang pada lansia.
7. Selama pemberian tindakan *massage*, responden diminta untuk serileks mungkin dan mengambil posisi senyaman mungkin.
8. Peneliti melakukan intervensi tindakan berupa *massage* di punggung sebelum tidur selama 20 menit.
9. Pemberian *massage* dilakukan selama 7 hari berturut-turut.

10. Intervensi tindakan *massage* ini dilakukan di kamar lansia di PSTW Senjarawi Bandung.
 11. Setelah diberikan tindakan *massage* selama 7 hari berturut-turut, peneliti melakukan pengukuran kualitas tidur kepada lansia (*post test*)
 12. *Post test* dilakukan pada akhir tindakan *massage* pada hari ke 8
 13. *Post test* ini dilakukan dengan cara mengisi kuesioner PSQI yang telah disediakan oleh peneliti.
 14. Selama proses penelitian tidak ada diantara 10 responden yan mengundurkan diri dengan alasan tertentu.
- Senjarawi Bandung.
10. Setelah pemberian rendam air hangat selama 5 hari berturut-turut, peneliti melakukan pengukuran kualitas tidur kepada lansia (*post test*).
 11. Post test dilakukan pada akhir tindakan rendam air hangat pada hari ke 6.
 12. Post test ini dilakukan dengan cara mengisi kuesioner PSQI yang telah disediakan oleh peneliti.
 13. Selama proses penelitian tidak ada diantara 10 responden yan mengundurkan diri dengan alasan tertentu.
 14. Setelah tindakan rendam air hangat selesai peneliti melakukan pengolahan data yang telah didapatkan.

Perlakuan (intervensi) Rendam air hangat

1. Peneliti melakukan pretest tentang kualitas tidur pada lansia menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).
2. Peneliti memberikan undian kepada 20 responden untuk menentukan intervensi yang diberikan peneliti kepada lansia.
3. Setelah peneliti mendapatkan 10 responden, peneliti menjelaskan manfaat dari rendam air hangat kepada responden yang menjadi sampel penelitian.
4. Peneliti melakukan kontrak waktu dengan responden dengan intervensi rendam air hangat
5. Setelah dilakukan pengukuran kualitas tidur, peneliti mulai memberikan intervensi rendam air hangat kepada 10 responden.
6. Proses pemberian tindakan dilakukan pada pukul 16.00-18.30 WIB.
7. Selama pemberian tindakan rendam air hangat, responden diminta untuk serileks mungkin dan mengambil posisi senyaman mungkin.
8. Peneliti melakukan intervensi tindakan berupa rendam air hangat, peneliti memberikan lingkungan yang nyaman, tenang pada lansia, pemberian menggunakan air hangat dengan suhu 38⁰C yang sudah diukur dengan termometer air yang dilakukan selama 5 hari berturut- turut sebelum tidur selama 15 menit, jika suhu air dibawah 38⁰C peneliti menambahkan air dan mengukur kembali dengan suhu 38⁰C.
9. Intervensi tindakan rendam air hangat ini dilakukan di kamar lansia di PSTW

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia di PSTW Senjarawi Bandung (n=20)

Kategori Usia	n	Persentase (%)
60-74 tahun (elderly)	12	60
75-90 tahun (old)	7	35
>90tahun (very old)	1	5
Total	20	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data bahwa lebih dari setengahnya (60%) lansia berusia 60-74 tahun (*elderly*).

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di PSTW Senjarawi Bandung (n=20)

Jenis Kelamin	n	Persentase (%)
Perempuan	18	90
Laki-laki	2	10
Total	20	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data bahwa hampir seluruhnya (90%) lansia berjenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan penyakit di PSTW Senjarawi Bandung (n=20)

Penyakit	n	Persentase (%)
Asam urat	5	25
Hipertensi	6	30
Rematik	5	25
Sehat	4	20
Total	20	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data bahwa kurang dari setengahnya (30%) lansia mengalami hipertensi.

2. Analisa Univariat

Tabel 4. Distribusi frekuensi tingkat kualitas tidur sebelum diberikan *massage* pada lansia di PSTW Senjarawi Bandung (n=20)

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0
Buruk	10	100
Total	10	100

Pada tabel 4 dapat dilihat seluruhnya (100%) lansia di PSTW Senjarawi Bandung mengalami kualitas tidur buruk sebelum diberikan tindakan *massage*.

Tabel 5. Distribusi frekuensi tingkat kualitas tidur sebelum diberikan rendam air hangat pada lansia Di PSTW Senjarawi Bandung (n=20)

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0
Buruk	10	100
Total	10	100

Pada tabel 5 dapat dilihat seluruhnya (100%) lansia di PSTW Senjarawi Bandung mengalami kualitas tidur buruk sebelum diberikan pemberian rendam air hangat.

Tabel 6. Distribusi frekuensi tingkat kualitas tidur setelah diberikan

massage pada lansia di PSTW Senjarawi Bandung (n=20)

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase %
Baik	10	100
Buruk	0	0
Total	10	100

Pada tabel 6 dapat dilihat seluruhnya (100%) lansia di PSTW Senjarawi Bandung mengalami kualitas tidur baik setelah diberikan tindakan *massage*

Tabel 7. Distribusi frekuensi tingkat kualitas tidur setelah diberikan rendam air hangat pada lansia di PSTW Senjarawi Bandung (n=20)

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	9	90
Buruk	1	10
Total	10	100

Pada table 7 dapat dilihat sebagian besar (90%) lansia di PSTW Senjarawi Bandung mengalami kualitas tidur baik setelah diberikan pemberian rendam air hangat.

3. Analisa Bivariate

Tabel 8. Analisis pengaruh tindakan sebelum dan setelah *massage* dan dalam memenuhi kualitas tidur pada lansia di PSTW Senjarawi Bandung (n=20)

Kualitas Tidur	N	Mean	SD	P-Value
Pretest	10	12,10	0,994	-
Posttest	10	4,60	0,516	0,125

Pada tabel 8 hasil uji statistik *Mc Namer* diperoleh hasil sebagai berikut kualitas tidur sebelum dan setelah tindakan *massage* yang menunjukkan nilai signifikansi 0,125, dimana jika nilai kemaknaanya (p)≤0,05 maka tidak

ada pengaruh efektivitas sebelum dan sesudah tindakan *massage* dalam memenuhi kualitas tidur lansia di PSTW Senjarawi Bandung.

Tabel 9. Analisis pengaruh tindakan sebelum dan setelah rendam air hangat dalam memenuhi kualitas tidur pada lansia di PSTW Senjarawi Bandung (n=20)

Kualitas Tidur	N	Mean	SD	P-Value
Pretest	10	11,10	1,969	-
Posttest	10	4,60	0,699	0,063

Pada tabel 9 hasil uji statistik *Mc Namer* diperoleh hasil sebagai berikut kualitas tidur sebelum dan setelah pemberian rendam air hangat yang menunjukkan nilai signifikansi 0,063, dimana jika nilai kemaknaanya (p) $\leq 0,05$ maka tidak ada pengaruh efektivitas sebelum dan sesudah pemberian rendam air hangat dalam memenuhi kualitas tidur lansia di PSTW Senjarawi Bandung.

Tabel 10. Perbedaan efektivitas setelah *massage* dan setelah rendam air hangat dalam memenuhi kualitas tidur pada lansia di PSTW Senjarawi Bandung (n=20)

Kualitas tidur posttest massagedan posttest rendam air hangat	N	Exact Sig. (1-sided)
Fisher's Exact Test	20	0,738

Pada tabel 10 hasil uji statistik *Fisher's Exact test* diperoleh hasil sebagai berikut kualitas tidur setelah tindakan *massage* dan setelah pemberian rendam air hangat yang menunjukkan nilai signifikansi 0,738, dimana distribusi dinyatakan normal jika nilai kemaknaanya (p) $\leq 0,05$ maka setelah dilakukan tindakan *massage* dan pemberian rendam air hangat tidak ada perbedaan efektivitas tindakan *massage* dan pemberian rendam air hangat dalam memenuhi kualitas tidur lansia di PSTW Senjarawi Bandung.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa

sebelum dilakukan tindakan *massage* dan rendam air hangat didapatkan 20 orang (100%) lansia mengalami kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006). Dampak dari kualitas tidur yang buruk akan menimbulkan stres meningkat, berbagai rasa timbul misalnya nyeri, memicu rasa gelisah, kulit pucat, terbangun dari tidur, peningkatan kadar kortisol dan memperlambat produksi kolagen yang memicu terjadi keriput, gangguan metabolisme hormonal. Faktor stress emosional, lingkungan tempat tinggal juga berpengaruh terhadap kualitas tidur seperti ventilasi kamar tidur, tingkat cahaya, suhu kamar serta adanya suara disekitar yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk tidur (Potter dan Perry, 2005). Data lansia yang didapatkan berdasarkan jenis kelamin di PSTW Senjarawi Bandung, seperti yang terdapat pada tabel 2 menyatakan bahwa 18 lansia yang berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin juga berpengaruh terhadap kualitas tidur. Myers (dalam Annisa, 2008), menyebutkan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki dimana laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif.

Berdasarkan hasil pengukuran setelah diberikan *massage* selama 1 minggu dengan frekuensi 20 menit menggunakan alat ukur yang sama yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, didapatkan hasil sesuai pada tabel 6 bahwa dari 10 lansia yang diintervensi *massage*, 10 lansia di PSTW Senjarawi mengalami kualitas tidur baik.

Berdasarkan hasil pengukuran setelah pemberian rendam air hangat selama 5 hari dalam satu minggu dengan frekuensi ± 15 menit menggunakan alat ukur yang sama yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, didapatkan hasil sesuai pada tabel 7 bahwa dari 10 lansia yang diintervensi rendam air hangat, 9 lansia di PSTW Senjarawi mengala-

mi kualitas tidur baik dan 1 lansia mengalami kualitas tidur buruk.

Pada tabel 8 hasil uji statistik *Mc Nemar* diperoleh hasil sebagai berikut kualitas tidur sebelum dan setelah tindakan *massage* yang menunjukkan nilai signifikansi 0,125, dimana jika nilai kemaknaanya ($p \leq 0,05$) maka tidak ada perbedaan efektivitas sebelum dan sesudah tindakan *massage* dalam memenuhi kualitas tidur lansia di PSTW Senjarawi Bandung. merendam kaki dengan air hangat merupakan pemberian aplikasi panas pada tubuh untuk mengurangi gejala rasa tidak nyaman. Terapi ini efektif untuk mengatasi ketegangan otot dan kelancaran peredaran darah (Arnot, 2009). Merendam kaki dengan air hangat yang bertemperatur 37°C - 39°C bermanfaat dalam menurunkan kontraksi otot sehingga menimbulkan perasaan rileks yang bisa mengobati masalah kebutuhan tidur.

Metode perendaman air hangat memberikan efek fisiologis terhadap beberapa bagian tubuh organ manusia terutama pada sistem endokrin karena dapat melepaskan dan meningkatkan sekresi hormon pertumbuhan tubuh. Sirkulasi *hormone* kortisol misalnya, air hangat dapat meningkatkan sekresi hormon tersebut bagi seseorang. Pada terapi merendam kaki dengan air hangat dapat menyebabkan efek *sopartifik* (efek ingin tidur), hal ini kemungkinan dapat disebabkan oleh peningkatan sekresi *hormone* melatonin sebagai dampak dari rendam air hangat pada kaki sehingga seorang yang merendam kakinya dengan air hangat dapat meningkatkan kualitas tidurnya (Amirta, 2007 dalam Gilang 2015).

Pada tabel 9 hasil uji statistik *Mc Nemar* diperoleh hasil sebagai berikut kualitas tidur sebelum dan setelah pemberian rendam air hangat dengan nilai signifikansi 0,063, dimana jika nilai kemaknaanya ($p \leq 0,05$) maka tidak ada perbedaan efektivitas sebelum dan sesudah pemberian rendam air hangat dalam memenuhi kualitas tidur lansia di PSTW Senjarawi Bandung.

Pada tabel 10 hasil uji statistik *Fisher's Exact test* diperoleh hasil sebagai berikut kualitas tidur setelah tindakan *massage* dan pemberian rendam air hangat yang

menunjukkan nilai signifikansi 0,738, maka setelah dilakukan tindakan *massage* dan pemberian rendam air hangat tidak ada perbedaan efektivitas tindakan *massage* dan pemberian rendam air hangat dalam memenuhi kualitas tidur lansia di PSTW Senjarawi Bandung.

Peneliti menyimpulkan tidak ada perbedaan efektivitas tindakan *massage* dan pemberian rendam air hangat dalam memenuhi kualitas tidur bagi lansia. Meskipun secara uji statistik tidak ada perbedaan, tetapi dari perhitungan PSQI ada perubahan hasil dari sebelum dan sesudah tindakan (*massage* dan rendam air hangat).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

- Kualitas tidur pada lansia sebelum pemberian rendam air hangat di PSTW Senjarawi Bandung: seluruhnya (100%) lansia mengalami kualitas tidur buruk.
- Kualitas tidur lansia di PSTW Senjarawi Bandung: sesudah tindakan *massage* seluruhnya (100%) lansia mengalami kualitas tidur baik.
- Kualitas tidur pada lansia setelah pemberian rendam air hangat: sebagian besar (90%) lansia mengalami kualitas tidur yang baik.
- Sebagian kecil (10%) lansia mengalami kualitas tidur buruk di PSTW Senjarawi Bandung.
- Kualitas tidur lansia di PSTW Senjarawi Bandung: sebelum dan sesudah tindakan *massage* yang menunjukkan nilai signifikansi 0,125 maka tidak ada perbedaan efektivitas sebelum dan sesudah tindakan *massage* dalam memenuhi kualitas tidur lansia di PSTW Senjarawi Bandung.
- Kualitas tidur lansia di PSTW Senjarawi Bandung: kualitas tidur sebelum dan setelah pemberian rendam air hangat dengan nilai signifikansi 0,063, maka tidak ada perbedaan efektivitas sebelum dan sesudah pemberian rendam air hangat dalam memenuhi kualitas tidur lansia di PSTW Senjarawi Bandung.

- g. Hasil uji beda setelah tindakan massage dan setelah pemberian rendam air hangat yang menunjukkan nilai signifikansi 0,738, dimana distribusi dinyatakan normal jika nilai kemaknaanya $(p) \leq 0,05$ maka tidak ada perbedaan efektivitas tindakan massage dan pemberian rendam air hangat dalam memenuhi kualitas tidur lansia di PSTW Senjarawi Bandung.

Saran

Bagi Pengurus PSTW Senjarawi Bandung untuk memperbaiki, meningkatkan kualitas tidur yang baik bagi para lansia pihak PSTW Senjarawi Bandung diharapkan:

- Dapat melakukan massage pada punggung atau rendam air hangat pada lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk, untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, yang sesuai dengan penyuluhan dan SOP yang telah diberikan.
- Dapat memberikan penyuluhan tentang pemberian rendam air hangat atau massage, untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, sesuai penyuluhan dan SOP yang telah diberikan.
- Adanya jadwal kegiatan untuk dilakukan tindakan massage atau rendam air hangat antar lansia yang mengalami kualitas tidur.

Bagi para lansia diharapkan dapat mencoba tindakan massage dan rendam air hangat untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Bagi peneliti selanjutnya tindakan Non Farmakologi lainnya dapat dilakukan pada lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk, sehingga dengan diberikan tindakan Non Farmakologi dapat memenuhi kebutuhan tidur lansia .

DAFTAR PUSTAKA

Farikhatin Laili, Perbedaan Efektivitas Terapi Mandi Air Hangat Dengan Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia di Unit

Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran, diunduh tanggal 19 Oktober 2015 pukul 06.40 WIB

Gumilar Gilang, 2015. Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja PUSKESMAS Astanalanggar Kecamatan Losari Cirebon Jawa Barat. Diunduh tanggal 18 November 2015 pukul 15.11 WIB

Heny W, 2013. Pengaruh Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, diunduh tanggal 13 Oktober 2015 pukul 15.10 WIB

Hidayat, A. Alimul Aziz. 2008. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika

Khotimah, 2011, Pengaruh Rendam Air Hangat pada Kaki Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur, diunduh tanggal 23 September 2015 pukul 05.26 WIB

Maulinda, 2011. Test Reliabilitas dan Validitas Indeks Kualitas Tidur Dari Pittsburg (PSQI) versi Bahasa Indonesia pada Lansia (Thesis) Yogyakarta : Universitas Gajah Mada

Ningtiyas Puspita Arum, 2014. Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Usia Lanjut di Dusun Mangiran Trimurti Srandakan Bantul, diunduh 21 November 2015 pukul 17.48. WIB

Potter & Perry. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep proses dan praktik edisi 4 volume 2. Jakarta: EGC

Prayitno, A. 2002. Gangguan Pola Tidur pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaannya, vol 21 No. 1, diunduh 10 Oktober 2015 pukul 20.30 WIB

Rahayu Eka, 2011. Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami

Gangguan Tidur di Panti Werdha Santo Yosef Kediri, diunduh tanggal 20 Agustus 2015 pukul 16.50 WIB

Ririn Kd, Pengaruh Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur di Rt 01/ RW 04 Dusun Sedan Desa Kemlokolegi Kecamatan Baron Kabupaten Nganjuk, diunduh tanggal 19 Oktober 2015 pukul 06.40 WIB

Tanzil. M. 2014. Pengaruh Terapi Pijat (Massage) terhadap Tingkat Insonmia Pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang, diunduh 05 Oktober 2015 pukul 16.51 WIB.