



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 5558-5518

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efektivitas *Massage* Kaki Dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Pustu Desa Sukawangi Kabupaten Garut Tahun 2024

Siti Lia Nurjamilah^{1✉}, Agus Santi Br. Ginting², Fanni Hanifa³

Universitas Indonesia Maju

Email: nurjamilah.sln@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Bertambahnya populasi lansia berdampak pada kondisi lansia yang mudah stres dan kesulitan tidur (insomnia). Berdasarkan data di Puskesmas Mekarwangi pada bulan Januari-Mei Tahun 2024 terdapat 56 orang lansia yang memeriksakan kesehatannya dengan keluhan insomnia yang disebabkan karena sering terbangun dikala malam, sakit, kebiasaan tidur larut malam dan rasa cemas. Insomnia dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi dengan minum obat sesuai resep dokter, sedangkan non farmakologi terdiri dari beberapa tindakan seperti *massage* dan menggunakan aromaterapi. Tujuan penelitian untuk mengetahui tentang Efektivitas *Massage* Kaki dan Aromaterapi Sereh terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia. Metode penelitian yang dipakai adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan membandingkan 2 lansia yang mengalami insomnia. Salah satu diberikan intervensi *message* kaki, satu lagi diberikan intervensi aromaterapi sereh dan diamati dengan skala IRS (*Insomnia Rating Scale*). Hasil penelitian responden yang diberikan intervensi aromaterapi sereh memiliki penurunan insomnia lebih cepat dibandingkan dengan responden yang diberikan *massage* kaki.

Kata Kunci: *Aromaterapi Sereh, Insomnia, Massage Kaki, Lansia.*

Abstract

The increasing elderly population has an impact on the condition of the elderly who are easily stressed and have difficulty sleeping (insomnia). Based on data at the Mekarwangi Community Health Center in January-May 2024, there were 56 elderly people who had their health checked with complaints of insomnia caused by frequently waking up at night, illness, the habit of sleeping late at night and anxiety. Insomnia can be treated using pharmacological and non-pharmacological methods. The pharmacological method involves taking medication according to the doctor's prescription, while the non-pharmacological method consists of several actions such as massage and using aromatherapy. The aim of the research is to find out the effectiveness of foot massage and lemongrass aromatherapy in reducing insomnia in the elderly. The research method used was qualitative research with a case study approach by comparing 2 elderly people who experienced insomnia. One was given the foot massage intervention, the other was given the lemongrass aromatherapy intervention and was observed using the IRS (Insomnia Rating Scale). The research results showed that respondents who were given lemongrass aromatherapy intervention had a faster reduction in insomnia compared to respondents who were given foot massage.

Keyword: *Lemongrass Aromatherapy, Insomnia, Foot Massage, Elderly*

PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Kata lansia menggambarkan tahapan akhir dari siklus kehidupan manusia (Suadirman, 2021). Secara global jumlah penduduk lansia di dunia mengalami peningkatan. Menurut WHO, pada tahun 2019 jumlah yang berusia 60 tahun ke atas mencapai 1 miliar. Jumlah tersebut akan terus meningkat pada tahun 2030 sebanyak 1,4 miliar, dan pada tahun 2050 diproyeksikan akan mencapai sebanyak 2,1 miliar (WHO, 2022). Jumlah lansia di Indonesia juga mengalami peningkatan, menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 proporsi lansia mencapai 10,82% atau sekitar 29,3 juta orang (Kemenkes, 2022). Jumlah lansia di Jawa Barat pada tahun 2022 jumlah lansia yaitu sebanyak 4,94 juta jiwa (BPS Jabar, 2023). Berdasarkan Disdukcapil Kabupaten Garut, jumlah lansia pada tahun 2022 sebanyak 279.749 penduduk, di kecamatan Tarogong Kaler berjumlah 5.467 penduduk (Disdukcapil, 2023).

Bertambahnya populasi lansia berdampak pada kondisi lansia yang mudah stres dan kesulitan tidur (insomnia). Insomnia adalah keluhan tentang kualitas tidur, yang mana sulit untuk memasuki periode tidur, sering terbangun tengah malam lalu sulit untuk tertidur kembali, bangun terlalu pagi dan tidak terlalu nyenyak (Kalmbach, 2020). Insomnia merupakan gangguan tidur paling sering terjadi pada lanjut usia dengan ditandai dengan

ketidakmampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau tidur yang tidak menyenangkan. Jika kebutuhan tidur seseorang tidak terpenuhi maka akan mempengaruhi fungsi saraf pusat. Kecemasan yang berkepanjangan dikaitkan dengan pemikiran progresif dan bahkan dapat menyebabkan perilaku sistem saraf yang tidak normal. (Dewi, 2022).

Prevalensi insomnia pada lansia di dunia diperkirakan sebesar 13–47% dengan proporsi sekitar 50-70 % terjadi pada usia diatas 65 tahun (Februanti et al., 2019). Menurut hasil survei CDC (*Centers for Disease-Control and Prevention*) diperkirakan 50 - 70 juta orang Amerika mengalami gangguan tidur dimana 30% terjadi pada usia diatas 50 tahun. Menurut hasil penelitian *National Sleep Foundation* (NSF) sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika pada usia di atas 65 tahun melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia (Utami et al., 2021).

Di Indonesia, prevalensi masalah tidur pada lansia yang berusia 60 tahun ke atas mencapai angka yang sangat tinggi, sekitar 67%. Berdasarkan jenis kelamin, ditemukan bahwa insomnia dapat terjadi pada perempuan yang berusia 60-74 tahun sebanyak 78,1%. Sedangkan lansia umur 60 tahun ke atas ditemukan data 7% kasus yang mengeluh terkait dengan masalah tidur (Khairani et al., 2022). Sementara itu, *jumlah kasus insomnia* di Provinsi *Jawa Barat* pada tahun 2019 diperkirakan 6.701 kasus dan bertambah tiap tahunnya. Berdasarkan data di Puskesmas Mekarwangi pada bulan Januari-Mei Tahun 2024 terdapat 56 orang lansia yang memeriksakan kesehatannya dengan keluhan insomnia yang disebabkan karena sering terbangun dikala malam, sakit, kebiasaan tidur larut malam dan rasa cemas (Puskesmas Mekarwangi, 2024).

Insomnia dapat dipengaruhi beberapa faktor, seperti usia semakin menua, wanita lebih sering mengalami insomnia, kebiasaan merokok, konsumsi minum berkafein, pengobatan, tekanan psikologis dan kebisingan (Ariana et al., 2020). Insomnia pada lansia juga disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan sekitar, status nutrisi, stress psikologis, gaya hidup dan dapat meningkatkan resiko penyakit generative (Feralisa & Widiharti, 2021).

Bahaya insomnia pada lansia dapat membuat kesehatan tubuhnya terganggu, mudah terkena resiko penyakit jantung, stroke dikarenakan kualitas tidur yang tidak teratur. Adapun dampak dari insomnia pada lansia akan membuat depresi, kualitas hidup menurun, kecemasan yang berlebihan, dan mudah mengalami gangguan memori atau demensia (Februanti et al., 2019). Dampak yang sering terjadi pada lansia cemas atau

depresi, insomnia juga memberi dampak pada saat melakukan pekerjaan rumah maupun sedang berkendara, dan aktivitas sehari-hari lain juga dapat terganggu yang berakibat kecelakaan seperti terjatuh (Khairani et al., 2022).

Insomnia dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Pada cara farmakologi dengan minum obat sesuai resep dokter, cara ini sebenarnya memiliki efek yang lebih cepat tetapi jika dikonsumsi dalam jangka panjang juga tidak baik untuk kesehatan tubuh lansia terutama pada ginjal mengakibatkan efek samping penurunan fungsi ginjal (Rulino & Santi, 2019). Sedangkan terapi non farmakologi untuk mengatasi keutuhan tidur terdiri dari beberapa tindakan penanganan, meliputi teknik massage, relaksasi, dan terapi menggunakan aroma terapi. Terapi massage kaki dan minyak aromaterapi sereh adalah terapi non farmakologi yang bisa dipakai dalam rangka menambah kualitas tidur pada ibu menopause (Choi, 2019).

Pijat kaki merupakan pengobatan non farmakologis yang hanya membutuhkan penggunaan tangan manusia serta bisa diselesaikan secara mandiri tanpa dibantu orang lain. Dapat memperlancar aliran darah ke jantung dengan memijat otot-otot di kaki. Pijatan pada kaki yang diikuti dengan pijatan pada telapak kaki akan menstimulasi dan memberi energi pada kaki, memungkinkannya untuk mendapatkan kembali keseimbangannya dan membantu relaksasi. *Endorfin* bersumber dari rasa rileks sehingga membuat nyaman dan dapat mengurangi stres, serta Perasaan sejahtera dihasilkan oleh bahan kimia otak (Irawan & Mahmudin, 2021).

Aromaterapi sereh merupakan terapi komplementer yang digunakan juga dalam mengatasi insomnia (Millati et al., 2022). Kandungan utama yang dimiliki sereh adalah *monoterpen alkohol* yaitu *linalool* dan *geraniol* yang memiliki aktivitas sebagai analgesic, memiliki sifat stimulan dan antidepresan yang dapat membantu meredakan ketegangan, ketakutan, dan kecemasan serta meningkatkan aliran darah dan pernapasan (Bota et al., 2020). Aromaterapi dapat digunakan dengan berbagai cara, seperti melalui inhalasi, perendaman, pijatan dan kompres (Millati et al., 2022).

Menurut hasil penelitian I Gede Putu et al (2020) ada pengaruh yang signifikan pemberian massage kaki terhadap penurunan insomnia sebelum dan sesudah diberikan massage kaki pada lansia dengan $p \text{ value } 0,001 < \alpha = 0,05$. Insomnia pada lansia sebelum diberikan *massage* kaki sebagian besar mengalami insomnia sedang yaitu sebanyak 9 orang (60%), insomnia pada lansia setelah diberikan massage kaki sebagian besar mengalami insomnia rendah yaitu sebanyak 13 orang (86,7%). Pemberian *massage* kaki efektif dalam menurunkan insomnia. hal ini disebabkan *massage* kaki bisa membuat

seseorang menjadi tenang dan rileks.

Sedangkan hasil penelitian Instan Silfiyatul Millati dkk (2022) bahwa ada hubungan yang signifikan antara pemberian aromaterapi sereh dengan kualitas tidur, artinya semakin baik pemberian aromaterapi sereh dengan kualitas tidur ibu menopause. Sejalan dengan penelitian Luthfi As Sifah dkk (2023) yang mengkombinasikan *massage* kaki dengan aromaterapi sereh menyimpulkan Tingkat kualitas tidur responden sebelum dilakukan intervensi *massage* kaki dan aromaterapi minyak sereh (*lemongrass*) menunjukkan bahwa semua responden memiliki tingkat kualitas tidur dalam kategori buruk. Tingkat kualitas tidur responden setelah dilakukan *massage* kaki dan aromaterapi minyak sereh (*lemongrass*) menunjukkan bahwa keseluruhan responden mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik. Pemberian *massage* kaki dan aromaterapi minyak sereh (*lemongrass*) terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu *menopause* usia 45-55 tahun.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan menggunakan metode wawancara dengan 8 lansia yang berkunjung di Pustu Sukawangi Kabupaten Garut pada tanggal 10-15 Juni 2024, peneliti menemukan bahwa 7 dari 8 responden mengalami insomnia. Penulis menemukan 4 responden mengatakan sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali, 2 responden mengatakan susah tidur walaupun sudah merasa mengantuk, serta 1 responden hanya bisa tidur 3-4 jam setiap malam. Sedangkan 1 Responden memiliki kualitas tidur yang baik. Responden mengatakan anggota keluarganya cukup perhatian akan kebutuhan tidur ibu dengan menemani ibu tidur ataupun diberikan makanan-minuman yang bisa mempermudah tidur ibu. Terkadang ibu juga mendapatkan pijatan sebelum tidur agar tidur ibu nyenyak namun masih suka terbangun kembali di malam hari. Responden belum pernah menggunakan aromaterapi dalam mengatasi insomnia khususnya sereh, mereka hanya mengetahui sereh untuk bahan dapur. Selain itu pemijatan yang kadang dilakukan oleh keluarga hanya pemijatan tubuh biasa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sebagaimana adanya. Studi kasus adalah memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi secara mendalam (Sugiyono, 2019). Penelitian dilakukan di Pustu Sukawangi Kabupaten Garut tanggal 23 s.d 30 Agustus Tahun 2024.

Pemeriksaan pada Lansia dengan karakteristik yang sama yakni mengalami insomnia datang berkunjung ke Pustu Sukawangi. Kriteria Lansia yang masuk ke dalam penelitian ini adalah Lansia yang mengalami Insomnia, tidak memiliki masalah indra penciuman, tidak alergi aromaterapi sereh, tidak menggunakan obat dan tidak memiliki penyakit jantung dan pernafasan. Lansia yang dijadikan responden sebanyak 2 orang. Studi kasus ini dilakukan selama 7 hari. Observasi dilakukan berkala pada hari 2, hari ke 5 dan hari ke 7 dengan menggunakan skala pengukuran insomnia yakni *Insomnia Rating Scale (IRS)*.

Pada penerapannya peneliti melakukan intervensi kepada 2 orang lansia yang mengalami insomnia, satu orang diberikan terapi massage kaki setiap 3 kali seminggu dan satu orang diberikan intervensi aromaterapi sereh satu kali setiap hari sebelum tidur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efektivitas *Massage* Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia

Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian intervensi massage kaki efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia dengan adanya penurunan skala IRS (*Insomnia Rating Scale*) dari 38 menjadi 14

Hasil penelitian pengkaji sama halnya dengan penelitian I Gede Putu Widi Widiana dkk (2020) yang meneliti 15 orang lansia didapatkan sebelum diberikan massage kaki pada lansia mengalami insomnia sedang sebanyak 9 orang (60%), sesudah diberikan massage kaki menjadi insomnia rendah 13 responden (86,7%), sehingga ada pengaruh massage kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia di Banjar Temesi Desa Temesi.

Begitu pula dengan penelitian Kiki Natassia dan Wahyu Riniasih (2021) yang melakukan intervensi pemberian massage kaki pada lansia di Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan. Dengan menggunakan paired sample t-test menunjukkan $0.001 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh massage kaki terhadap insomnia pada lansia di Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan dengan rata-rata penurunan sebesar 24.67.

Message kaki memiliki kinerja mengirimkan sinyal untuk merangsang pelepasan hormon seperti endorfin, menyebabkan efek relaksasi sehingga tekanan darah dan kecemasan akan menurun. Hormon endorfin juga merangsang pelebaran kapiler dan arterioli, yang meningkatkan sirkulasi pembuluh darah kecil dan memiliki dampak relaksasi pada otot kaki sehingga dapat menimbulkan efek meningkatkan sirkulasi darah, mengeluarkan sisa metabolisme, mengurangi rasa sakit, merelaksasikan otot, memberikan dan meningkatkan rasa nyaman dan meningkatkan kualitas tidur. (Calisanie & Preannisa,

2022)

Menurut asumsi peneliti, Terapi massase kaki adalah salah satu nonfarmakologi yang bermanfaat menurunkan insomnia, teknik pemijatan di bagian tertentu dapat melancarkan aliran darah serta mengendurkan otot yang tegang. Terapi massage kaki memberikan relaksasi, kenyamanan, dan mengurangi stress. Namun pemberian terapi message kaki tidak bisa dilakukan sembarangan harus sesuai dengan prosedur karena dapat terjadi salah titik pemijatan dan mengakibatkan cedera pada kaki. Pengkaji telah memberikan pelatihan serta edukasi kepada responden dan keluarga untuk penerapan terapi massage kaki agar di masa yang akan datang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi insomnia secara mandiri

Efektivitas Aromaterapi Sereh terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia

Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian intervensi aromaterapi sereh efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia dengan adanya penurunan skala IRS (*Insomnia Rating Scale*) dari 38 menjadi 12

Hasil penelitian pengkaji di dukung penelitian Intan Silfiyatull Millati dkk (2022) yang meneliti kualitas tidur pada ibu lansia dengan pemberian aroma terapi sereh (Lemongras). Dari Penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara pemberian aromaterapi sereh dengan kualitas tidur, artinya semakin baik pemberian aromaterapi pada ibu menopause akan berpengaruh signifikan terhadap semakin rendah kualitas tidur. Tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Sehingga kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang.

Tanaman sereh mampu berperan sebagai tonik pada sistem saraf. Kandungan yang terdapat dalam serei dapat membantu menenangkan pikiran, menstimulasi tubuh, memberi efek keseimbangan, antidepressan, memiliki peranan sebagai vasodilator dan mampu membantu meningkatkan kualitas tidur. Minyak atsiri sereh dapat membantu memperlancar sirkulasi darah dan meremajakan jaringan kulit agar tampak lebih sehat. Selain itu, minyak sereh dapat membantu menurunkan gejala depresi dan kelelahan pada tubuh yang akibat stres (Apriza et al., 2021).

Menurut asumsi pengkaji, sereh merupakan salah satu jenis rempah-rempah, selain digunakan untuk bahan masakan juga bermanfaat dalam pembuatan aromaterapi. Sereh memiliki kandungan utama minyak atsiri, yang membuat diri menjadi rileks, nyaman, membantu melancarkan sirkulasi darah, menurunkan rasa lelah dan gejala depresi. Teknik yang pengkaji lakukan dalam penelitian ini berupa inhalasi secara langsung atau dicium

oleh indra penciuman responden agar lebih memudahkan pelaksanaan intervensi. Selain itu pelaksanaan inhalasi memiliki efek secara langsung berhubungan dari hidung sebagai saraf penciuman menuju otak sebagai pencipta gelombang rileksasi. Nantinya otak akan mengirim sinyal keseluruh tubuh yang dapat menenangkan atau merelaksasi serta dapat mengobati beberapa gangguan misalnya gangguan kecemasan, ketegangan, dan meningkatkan kualitas tidur sehingga insomnia dapat diatasi.

Perbedaan Efektivitas *Massage* Kaki dan Aromaterapi Sereh terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia

Tabel 1. Perbedaan Penurunan Insomnia Setelah diberikan Intervensi

Responde n	Intervensi	Panurunan Nyeri dengan Nilai Skor NRS			
		Pemeriksaan awal	Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
Ny.E	Massage Kaki	38	34	23	14
Ny. D	Aromaterapi Sereh	38	30	20	12
	Perbedaan	0	4	3	2

Berdasarkan hasil penelitian ada perbedaan penurunan tingkat insomnia antara responden yang diberi intervensi massage kaki dengan aromaterapi sereh. Responden yang diberi intervensi aromaterapi sereh memiliki penurunan insomnia lebih cepat daripada responden yang diberi massage kaki. Meskipun pada awal pemeriksaan memiliki persamaan dalam nilai skor IRS (*Insomnia Rating Scale*) namun pada kunjungan pertama, kedua dan ketiga responden kedua memiliki nilai skor IRS lebih kecil dibandingkan dengan responden yang pertama. Hal ini membuktikan pemberian intervensi aromaterapi sereh lebih efektif mempercepat penurunan tingkat insomnia pada Lansia.

Hasil penelitian yang pengkaji lakukan sama hasilnya dengan penelitian dari Leo Rulino dan Laras Santi (2019) yang melakukan studi kasus kepada responden dengan 3 intervensi yakni massage kaki, aromaterapi sereh dan kombinasi keduanya terhadap penurunan insomnia pada lansia. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan, didapatkan kesimpulan bahwa aromaterapi sereh lebih cepat mengatasi insomnia daripada massage kaki. Namun kombinasi keduanya dapat memberikan efek positif yang lebih komprehensif pada insomnia.

Pijat kaki merupakan pengobatan nonfarmakologis yang hanya membutuhkan penggunaan tangan manusia serta bisa diselesaikan secara mandiri tanpa dibantu orang lain. Dapat memperlancar aliran darah ke jantung dengan memijat otot-otot di kaki. Pijatan pada kaki yang diikuti dengan pijatan pada telapak kaki akan menstimulasi dan memberi energi pada kaki, memungkinkannya untuk mendapatkan kembali

keseimbangannya dan membantu relaksasi. (Irawan & Mahmudin., 2021).

Aromaterapi sereh merupakan terapi komplementer yang digunakan juga dalam mengatasi insomnia. Kandungan utama yang dimiliki sereh adalah monoterpen alkohol yaitu linalool dan geraniol yang memiliki aktifitas sebagai analgesic, memiliki sifat stimulan dan antidepresan yang dapat membantu meredakan ketegangan, ketakutan, dan kecemasan serta meningkatkan aliran darah dan pernapasan. Aromaterapi dapat digunakan dengan berbagai cara, seperti melalui inhalasi, perendaman, pemijatan dan kompres. (Millati et al., 2022).

Menurut asumsi pengkaji pemberian terapi massage kaki maupun aromaterapi sereh merupakan alternatif sangat membantu lansia. Selain dapat dilakukan secara mandiri, juga berguna bagi lansia untuk mengurangi penggunaan obat-obatan dalam mengatasi insomnia. Pemberian intervensi dapat secara maksimal penggunaannya bila digabungkan.

Muh. Firman Yudiatma dkk (2023) melakukan penelitian dengan menggabungkan intervensi massage kaki dan aromaterapi sereh pada lansia di Posyandu Lansia Kampung Bojong Indah Ciseeng Bogor. Massage kaki aroma terapi sereh 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.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. *Massage* kaki efektif terhadap penurunan insomnia, dari insomnia berat menjadi tidak insomnia dengan skor skala IRS dari 38 menjadi 14
2. Aromaterapi Sereh efektif terhadap penurunan insomnia, dari insomnia berat menjadi tidak insomnia dengan skor skala IRS dari 38 menjadi 10.
3. Responden yang diberikan intervensi pemberian aromaterapi sereh lebih cepat penurunan insomnia dibandingkan dengan responden yang diberikan intervensi *massage* kaki.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriza, A., Erlinawati, E., Anita, R., & Fira, H. (2021). Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi melalui Citronella Oil Therapy. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(2), 122–127. <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i2.115>
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif

- Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416-425.
- Badan Pusat Statistic. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Jawa Barat Tahun 2022*.
- Bota, W., Martosupono, M., & Rondonuwu, F. S. (2020). Potensi Senyawa Minyak Sereh Wangi (Citronella Oil) Dari Tumbuhan Cymbopogon Nardus L. Sebagai Agen Antibakteri. *Jurnal FTUMJ*, November, 1–8.
- Calisanie, N. N. P., & Preannisa, S. (2022). The Influence of Foot Massage on Blood Pressure and Anxiety in Hypertensive Patients. *KnE Life Sciences*, 394–403. <https://doi.org/10.18502/cls.v7i2.10333>
- Choi, N. (2019). The effects of hand massage using aroma essential oil and music therapy on anxiety and sleeping for elderly women in the sanatorium. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology*, 7(5), 151–158. <https://doi.org/10.14257/ijbsbt.2015.7.5.14>
- Dewi, P. A. (2022). Aromaterapi lavender sebagai media relaksasi. *Jurnal Universitas Udayana*, 1-17.
- Dinas Kependudukan Catatan Sipil Kabupaten Garut. (2023). *Statistic Penduduk Lanjut Usia Kabupaten Garut Tahun 2023*.
- Februanti, S., Hartono, D., & Cahyati, A. (2019). Penyakit Fisik dan Lingkungan terhadap Insomnia bagi Lanjut Usia. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1–4. <https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/adm/article/view/51>
- Feralisa, J. & Widiharti. (2020). Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki. *Jurnal IJPN* Vol.1, No.2 Desember 2020. P-ISSN : 2746-5799, E-ISSN : 2747-156X. <http://dx.doi.org/10.30587/ijpn.v1i2.2314>.
- Irawan, A. T., & Mahmudin, M. (2021). Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat terhadap Penyakit Insomnia pada Lansia di UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka Tahun 2020. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 9(1), 55–67. <https://doi.org/10.51997/jk.v9i1.121>
- Kalmbach, D. A., Anderson, J. R., & Drake, C. L. (2020). The Impact of Stress on Sleep: Pathogenic sleep reactivity as a Vulnerability To Insomnia and Circadian Disorders. *HHS Public Access*, 27(6), 1–39. <https://doi.org/10.1111/jsr.12710>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI
- Khairani et al, 2022. (2022). Gambaran Insomnia Pada Lansia di Kota Banda Aceh. *JIM*

- Fkep*, VI(1), 106–111. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/20609>
- Millati, I. S., Safitri, R., & Purwati, A. (2022). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Sereh (Lemongras) Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Menopause Usia \geq 50 Tahun di PMB Yulia Trijayanti Kec. Turen Kab. Malang. *Ovary Midwifery Journal*, 4(1), 1–9. <http://ovari.id/index.php/ovari/article/view/39>
- Natassia, K., & Riniasih, W. (2022). The Effect of Foot Massage On Insomnia For Elderly In Grobogan District, Grobogan Regency: Array. *Citra: International Journal of Community Service, Informatics, Technology, Research in Education, Art and Humanities*, 1(1), 82–88. <http://journal.citradharma.org/index.php/citra/article/view/248>
- Rulino, L., & Santi, L. (2019). Studi Kasus Efektivitas Intervensi Massage Kaki, Aromaterapi Sereh & Kombinasi Keduanya terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia. *Journal of Research and Health*, 5(2), 42–45. <https://www.ejurnal.husadakaryajaya.ac.id/index.php/JAKHKJ/article/view/116>
- Suadirman, S P. (2021). *Psikologi Usia Lanjut*. Gadjah Mada University Press
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Alfabeta.
- UPTD Puskesmas Mekarwangi. (2024). Data lansia insomnia di UPTD Puskesmas Mekarwangi bulan Januari-Mei tahun 2024 Kabupaten Garut.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>