

Implementasi Askep Pijat Kaki Menggunakan Minyak Sereh Pada Lansia Dengan Insomnia di Wilayah Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru

Edi Saputra¹, Fitri Erlin², Donny Hendra³, Rina Herniyanti⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Indonesia

Received : 3 September 2025, Revised : 7 September 2025, Published : 12 September 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Edi Saputra

E-mail: edsaputra457@gmail.com

Abstrak

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami lansia dan berdampak negatif pada kualitas hidup. Penggunaan terapi nonfarmakologis seperti pijat kaki dengan minyak sereh menjadi alternatif yang aman dan ekonomis untuk mengatasi masalah ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat kaki menggunakan minyak sereh dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan pada lansia dengan insomnia. Metode yang digunakan adalah intervensi langsung pada dua lansia dengan insomnia di Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru selama tiga hari berturut-turut, dengan sesi pijat kaki selama 15–30 menit tiap hari. Pengkajian dilakukan melalui wawancara dan observasi pola tidur serta tingkat kelelahan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur, yaitu penurunan gangguan pola tidur dari tingkat berat menjadi lebih ringan, serta penurunan kelelahan yang signifikan setelah terapi. Pasien melaporkan tidur lebih nyenyak dan merasa lebih segar, dengan keluarga mengonfirmasi perubahan perilaku yang lebih baik. Kesimpulannya, pijat kaki menggunakan minyak sereh efektif dalam memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi kelelahan pada lansia dengan insomnia. Implikasi praktiknya, terapi ini dapat dijadikan sebagai metode perawatan komplementer yang aman dan ekonomis untuk lansia, mengurangi ketergantungan pada obat tidur, serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata kunci – insomnia, lansia, pijat kaki, minyak sereh, kualitas tidur

Abstract

Insomnia is a sleep disorder that is often experienced by the elderly and has a negative impact on quality of life. The use of non-pharmacological therapies such as foot massage with lemongrass oil is a safe and economical alternative to overcome this problem. This study aims to determine the effectiveness of foot massage using lemongrass oil in improving sleep quality and reducing fatigue in the elderly with insomnia. The method used was a direct intervention on two elderly people with insomnia at the Harapan Raya Health Center in Pekanbaru City for three consecutive days, with a foot massage session for 15–30 minutes every day. The assessment was carried out through interviews and observations of sleep patterns and fatigue levels before and after the intervention. The results showed an improvement in sleep quality, namely a decrease in sleep pattern disturbances from severe to milder, as well as a significant reduction in fatigue after therapy. Patients reported sleeping better and feeling more refreshed, with families confirming better behavioural changes. In conclusion, foot massage using lemongrass oil is effective in improving sleep quality and reducing fatigue in the elderly with insomnia. The practical implication is that this therapy can be used as a safe and economical complementary treatment method for the elderly, reducing dependence on sleeping pills, and improving their quality of life.

Keywords - insomnia, elderly, foot massage, lemongrass oil, sleep quality

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

How to Cite : Saputra, E., Erlin, F., Hendra, D., & Herniyanti, R. (2025). Implementasi Askep Pijat Kaki Menggunakan Minyak Sereh Pada Lansia Dengan Insomnia di Wilayah Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(4), 773–779. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i4.590>
Copyright ©2025 Edi Saputra, Fitri Erlin, Donny Hendra, Rina Herniyanti

PENDAHULUAN

Lansia adalah individu yang telah memasuki usia senja atau fase usia lanjut. Periode ini menandai akhir perjalanan hidup seseorang dan ditandai dengan penurunan fisik dan mental secara bertahap. Penurunan fisik dan mental yang dialami lansia akibat proses penuaan dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan dasar. Kebutuhan-kebutuhan ini meliputi oksigen dan elektrolit, nutrisi, eliminasi, aktivitas seksual, aktivitas dan olahraga, keamanan, serta istirahat dan tidur (Astuti, 2020).

Kebutuhan dasar yang sering kali tidak disadari perannya adalah kebutuhan istirahat dan tidur. Hal ini dikarenakan akibat yang timbul dari tidak adekuatnya kebutuhan tidur muncul secara perlahan, dan baru akan dirasakan setelah terjadi kerusakan fungsi otot dan otak. Salah satu penyebab tidak adekuatnya kebutuhan tidur adalah insomnia. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia. Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Keluhan insomnia mencakup ketidakmampuan untuk tertidur, sering terbangun, ketidakmampuan untuk kembali tidur, dan terbangun pada dini hari (Astuti, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO), di Amerika Serikat terdapat sekitar 10 juta lansia yang mengalami gangguan tidur setiap tahunnya. Insomnia adalah gangguan tidur yang paling umum ditemukan. Setiap tahun, diperkirakan sekitar 20% hingga 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur, dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia tercatat sekitar 67% pada tahun 2010. Pada usia 40 tahun, ditemukan 7% kasus yang mengeluh masalah tidur, sedangkan pada usia 70 tahun jumlahnya meningkat menjadi 22%. Kelompok usia lanjut ini sering terbangun lebih awal, dan sekitar 30% lansia berusia 70 tahun mengalami gangguan bangun malam (Nurhidiyati, 2023).

Di Indonesia, prevalensi kejadian insomnia pada lansia sekitar 49% atau sekitar 9,3 juta orang. Di Pulau Jawa dan Bali, prevalensi insomnia cukup tinggi yaitu sekitar 44% dari total 18,96 juta orang (Nurhidiyati, 2023). Penelitian di Panti Wredha Darma Bakti Surakarta yang melibatkan 80 lansia menunjukkan bahwa 15 di antaranya mengalami gangguan tidur. Mereka sering mengeluh terbangun pada malam hari dan tidak bisa tidur kembali, dengan durasi tidur kurang dari 4 jam 30 menit (Aziz, 2023).

Penanganan insomnia dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan secara farmakologi meliputi pemberian obat-obatan seperti antihistamin, amitripirin, trazodon, klonazepam, dan zolpidem. Sedangkan secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan terapi pijat (manipulative and body-based practice) atau penggunaan obat tradisional (ancient medical system). Terapi nonfarmakologi memiliki kelebihan dibandingkan farmakologi, karena pengobatan farmakologi dapat menimbulkan efek samping seperti ketergantungan obat, penurunan metabolisme, penurunan fungsi ginjal, dan kerusakan fungsi kognitif. Salah satu metode nonfarmakologi adalah pijat kaki menggunakan minyak sereh (Wildan, 2023).

Pijat kaki merupakan terapi nonfarmakologis yang hanya menggunakan tangan manusia dan dapat dilakukan sendiri tanpa bantuan orang lain. Melakukan pijatan pada otot-otot kaki dapat memperlancar sirkulasi darah dan aliran darah ke jantung (Wildan, 2023). Pijatan pada kaki yang diikuti dengan pijatan pada telapak kaki dapat menstimulasi dan memberi energi pada kaki, membantu mengembalikan keseimbangan, serta membantu relaksasi. Endorfin yang dilepaskan dari rasa rileks akan membuat tubuh merasa nyaman dan mengurangi stres (Irawan & Mahmudin, 2021).

Teknik pemijatan di titik-titik tertentu juga dapat menghilangkan sumbatan dalam aliran darah dan melancarkan energi dalam tubuh. Terapi pijat kaki merupakan upaya penyembuhan yang

efektif, aman, dan tanpa efek samping. Rasa rileks yang ditimbulkan membantu mengurangi stres, memicu pelepasan endorfin, serta menciptakan rasa nyaman. Pengobatan nonfarmakologi ini dinilai lebih aman dan ekonomis karena tidak melibatkan penggunaan obat-obatan, tindakan pembedahan, atau alat-alat medis (Dionysia, 2023). Pijatan pada kaki yang diakhiri dengan pijatan pada telapak kaki menggunakan minyak sereh akan merangsang dan menyegarkan bagian kaki, membantu memulihkan kembali sistem keseimbangan dan relaksasi. Minyak sereh merupakan salah satu minyak esensial asli Indonesia yang mengandung monoterpen alkohol dan memiliki efek farmakologis sebagai analgesik, antidepresan, tonik, dan stimulan (Dionysia, 2023).

Menurut hasil penelitian Gede Putu et al. (2020), terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pijat kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia, dengan nilai $p\text{-value } 0,001 < \alpha = 0,05$. Sebelum diberikan pijat kaki, sebagian besar lansia mengalami insomnia sedang (60%), dan setelah pijat kaki, sebagian besar mengalami insomnia rendah (86,7%). Pijat kaki terbukti efektif dalam menurunkan tingkat insomnia. Penelitian Instan oleh Silfiyatul Millati et al. (2022) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pemberian minyak sereh dan kualitas tidur. Semakin baik pemberian minyak sereh, maka semakin baik pula kualitas tidur. Penelitian Luthfi As Sifah et al. (2023) yang mengombinasikan pijat kaki dengan minyak sereh menyimpulkan bahwa sebelum intervensi, seluruh responden memiliki kualitas tidur buruk. Setelah dilakukan pijat kaki, seluruh responden mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi baik. Pemberian pijat kaki dan minyak sereh terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan lima lansia yang berkunjung ke Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru pada tanggal 21 Mei 2025, ditemukan bahwa tiga dari empat responden mengalami insomnia. Tiga responden mengaku sering terbangun pada malam hari dan sulit tidur kembali, sedangkan dua responden mengatakan sulit tidur meskipun sudah mengantuk. Hanya satu responden yang memiliki kualitas tidur baik. Responden ini menyatakan bahwa anggota keluarganya cukup perhatian terhadap kebutuhan tidurnya, dengan menemaninya tidur atau memberikan makanan dan minuman yang membantu tidur. Kadang-kadang, responden juga mendapat pijatan sebelum tidur agar tidur lebih nyenyak, namun masih sering terbangun di malam hari. Responden belum pernah melakukan pijat kaki khususnya dengan minyak sereh, dan hanya mengenal sereh sebagai bahan dapur. Pemijatan yang biasa dilakukan oleh keluarga pun hanya merupakan pijatan tubuh biasa.

TINJAUAN PUSTAKA

Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur, yang dapat berdampak negatif pada kualitas hidup, terutama pada lansia (Astuti, 2020). Proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis dan psikologis yang memengaruhi pola tidur, sehingga lansia rentan mengalami gangguan tidur dan kelelahan (Nurhidiyati, 2023). Kebutuhan akan terapi nonfarmakologis semakin penting mengingat penggunaan obat tidur pada lansia memiliki risiko efek samping, seperti ketergantungan dan penurunan fungsi kognitif (Dionysia, 2023).

Pijat kaki merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan sirkulasi darah, dan menstimulasi titik refleksi yang berperan dalam relaksasi dan peningkatan kualitas tidur (Wildan, 2023). Minyak sereh, yang kaya akan senyawa aktif seperti sitronelal dan geraniol, memiliki efek farmakologis sebagai analgesik, antidepresan, dan tonik yang mendukung proses relaksasi dan tidur nyenyak (Dionysia, 2023).

Secara fisiologis, pijat kaki dengan minyak sereh dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, menurunkan ketegangan otot, serta mengurangi kecemasan yang merupakan faktor utama gangguan tidur (Irawan & Mahmudin, 2021). Pendekatan ini memberikan alternatif yang aman, ekonomis, dan

tanpa efek samping serius dibandingkan terapi farmakologis, sehingga sangat sesuai untuk diaplikasikan pada lansia yang mengalami insomnia (Suryaning Ayu et al., 2024).

METODE

Metode pelaksanaan dalam studi kasus ini menggunakan pendekatan intervensi langsung berupa pijat kaki dengan minyak sereh kepada dua orang lansia yang mengalami insomnia di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut, satu kali per hari dengan durasi 15–30 menit setiap sesi. Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu lansia usia ≥ 60 tahun, bersedia menjadi partisipan, mampu mendengar dan berbicara, serta tidak mengonsumsi obat tidur. Adapun kriteria eksklusi meliputi lansia yang menolak melanjutkan intervensi, memiliki gangguan pendengaran dan penglihatan, atau tidak kooperatif. Pelaksanaan dimulai dengan pengkajian awal melalui wawancara dan observasi untuk mengetahui kondisi tidur pasien sebelum intervensi, dilanjutkan dengan implementasi pijat kaki menggunakan minyak sereh sesuai prosedur yang telah ditentukan. Setelah intervensi, dilakukan evaluasi melalui observasi lanjutan terhadap perubahan pola tidur dan keluhan pasien. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan kondisi pasien sebelum dan sesudah intervensi, serta menginterpretasikan hasilnya berdasarkan teori dan referensi yang mendukung efektivitas terapi nonfarmakologis dalam menangani insomnia pada lansia.

PEMBAHASAN

Dalam upaya mengatasi gangguan pola tidur dan kelelahan pada pasien lansia dengan insomnia, intervensi nonfarmakologis berupa pijat kaki menggunakan minyak sereh diterapkan secara bertahap selama tiga hari. Pelaksanaan terapi ini difokuskan pada relaksasi otot dan pengurangan kecemasan yang diduga menjadi faktor utama gangguan tidur pada pasien gerontik. Pengamatan dan evaluasi dilakukan secara sistematis untuk menilai efektivitas intervensi terhadap kualitas tidur dan tingkat kelelahan pasien. Berikut merupakan hasil pelaksanaan intervensi yang telah dilakukan:

Tabel 1.

Hari ke -	Pola Tidur	
	Sebelum Terapi	Sesudah Terapi
22 Juli 2025	5	4
23 Juli 2025	4	3
24 Juli 2025	3	2

Nilai antara 5 - 4 menunjukkan bahwa kualitas tidur pasien masih tergolong kurang baik. Pada tahap ini, pasien masih mengalami gangguan tidur ringan, namun sudah mulai merasakan efek positif dari terapi yang diberikan. Tidur memang belum optimal, tetapi terdapat sedikit perbaikan dibandingkan kondisi sebelumnya. Selanjutnya, nilai 3 - 2 mencerminkan kualitas tidur sedang, di mana gangguan pola tidur mulai berkurang. Pasien sudah dapat beristirahat dengan lebih nyaman dan nyenyak, serta menunjukkan respons yang lebih baik terhadap terapi. Ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan memberikan hasil yang cukup signifikan dalam memperbaiki pola tidur. Sementara itu, nilai 1 - 0 menunjukkan bahwa pasien telah mencapai kualitas tidur yang baik. Pada tahap ini, gangguan pola tidur hampir tidak ada atau bahkan sudah hilang sepenuhnya. Pasien dapat beristirahat dengan optimal setiap malam, dan terapi yang diberikan dinilai sangat efektif dalam mengatasi masalah tidur yang dialami.

Tabel 2.
Hasil Intervensi Pola Tidur Sebelum dan Sesudah pada Pasien II

Hari ke -	Tingkat Kelelahan	
	Sebelum Terapi	Sesudah Terapi
24 Juli 2025	5	5
25 Juli 2025	5	4
26 Juli 2025	4	3

Pada skala 5, pasien menunjukkan tingkat kelelahan yang berat, di mana rasa lelah dirasakan sangat intens dan berlangsung terus-menerus. Kondisi ini menyebabkan pasien mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas harian secara mandiri, bahkan aktivitas ringan pun terasa sangat melelahkan dan memengaruhi fungsi fisik secara keseluruhan. Skala 4 menunjukkan kelelahan pada tingkat sedang. Pasien masih merasakan lelah yang signifikan, namun tetap mampu melakukan beberapa aktivitas meskipun membutuhkan usaha lebih. Setelah diberikan terapi, mulai terlihat adanya penurunan tingkat kelelahan, meskipun belum sepenuhnya hilang. Sedangkan pada skala 3, kelelahan yang dirasakan tergolong ringan. Pasien masih bisa beraktivitas dengan nyaman dan hanya sesekali merasakan lelah. Terapi yang diberikan mulai menunjukkan efek positif dalam mengurangi keluhan kelelahan, serta meningkatkan energi dan kemampuan beraktivitas pasien secara keseluruhan.

Dalam kasus pasien gerontik dengan diagnosis utama gangguan pola tidur dan kelelahan akibat insomnia, implementasi intervensi dilakukan secara intensif selama tiga hari berturut-turut, dengan durasi tiap sesi 15–30 menit. Pada kunjungan pertama, tindakan implementasi dilakukan pada Tn. A usia 65 tahun pada tanggal 22–24 Juni 2025. Selanjutnya, kunjungan kedua dilakukan pada pasien Tn. A usia 67 tahun pada tanggal 24–26 Juni 2025.

Pada pasien pertama (Tn. A, usia 65 tahun), reaksi yang ditunjukkan setelah hari pertama masih berupa keluhan sulit tidur. Namun, pasien menyampaikan adanya rasa hangat dan nyaman setelah pijatan. Pada hari kedua, pasien mulai melaporkan adanya perubahan, yakni lebih cepat tertidur dan tidak terlalu sering terbangun di malam hari. Pada hari ketiga, pasien menyatakan tidur lebih nyenyak, merasa lebih segar ketika bangun, serta tidak lagi mengantuk berlebihan di siang hari. Keluarga pasien juga mengonfirmasi adanya peningkatan semangat dan perubahan perilaku yang lebih tenang. Sementara itu, pasien kedua (Tn. A, usia 67 tahun) awalnya sering terbangun akibat nyeri punggung bawah yang mengganggu kenyamanan tidur. Setelah intervensi hari pertama, pasien merasa lebih rileks dan nyeri berkurang, meskipun pola tidurnya belum optimal. Pada hari kedua, pasien mulai bisa tidur lebih lama tanpa sering terbangun di dini hari. Pada hari ketiga, pasien melaporkan tidur lebih nyaman, pusing di pagi hari berkurang, serta tubuh terasa lebih bertenaga. Anggota keluarga juga menyampaikan bahwa pasien tampak lebih ceria, tidak mudah lelah, dan lebih aktif berinteraksi di rumah.

Hasil dari kedua pasien ini menunjukkan bahwa pijat kaki menggunakan minyak sereh memberikan efek relaksasi yang signifikan, meningkatkan kualitas tidur, serta mengurangi keluhan kelelahan maupun gangguan emosional. Hal ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa senyawa aktif dalam minyak sereh, seperti sitronelal dan geraniol, memiliki efek relaksatif yang dapat mendukung proses tidur. Dengan demikian, terapi ini terbukti menjadi salah satu alternatif nonfarmakologis yang aman, ekonomis, dan efektif untuk mengatasi insomnia pada lansia.

Intervensi yang diterapkan mengacu pada standar keperawatan, termasuk terapi pijat kaki dengan minyak sereh yang berfokus pada relaksasi otot dan pengurangan kecemasan. Pada tahap awal, perawat memberikan orientasi kepada pasien, yaitu menyapa, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan serta prosedur terapi pijat agar pasien merasa nyaman dan siap menjalani

tindakan. Selanjutnya, dilakukan pengkajian awal terhadap gangguan pola tidur yang dialami pasien, serta memastikan tidak ada kontraindikasi terhadap terapi pijat.

Prosedur pijat kaki dilakukan dengan menggunakan minyak sereh sebagai media untuk menambah efek relaksasi. Minyak sereh dipanaskan secukupnya, kemudian diusapkan ke kaki kiri dan kanan pasien dengan pijatan lembut, fokus pada titik-titik refleksi yang berperan mengurangi stres dan meningkatkan aliran darah. Terapi ini berlangsung selama 15–30 menit setiap sesi, dengan pengamatan terhadap respons pasien, termasuk perubahan tingkat kecemasan, ketegangan otot, dan kemudahan untuk tertidur.

Selama pelaksanaan, perawat mengawasi tanda-tanda vital dan perubahan kondisi pasien, memberi dukungan emosional, serta menggunakan teknik komunikasi terapeutik untuk mendukung perasaan aman dan percaya pada pasien. Setelah terapi, perawat mendokumentasikan hasil pengamatan dan respons pasien secara sistematis sebagai bagian dari evaluasi tindak lanjut.

Penelitian terbaru menyatakan bahwa intervensi nonfarmakologis seperti pijat refleksi dengan minyak sereh efektif dalam menurunkan ketegangan otot dan kecemasan, yang secara langsung berkontribusi dalam meningkatkan kualitas tidur lansia (Suryaning Ayu et al., 2024). Hasil observasi awal menunjukkan bahwa pasien mulai merasakan relaksasi, dan keluhan sulit tidur berkurang secara signifikan setelah beberapa sesi terapi. Implementasi intervensi selama tiga hari ini memberikan dampak positif berupa penurunan keluhan insomnia dan kelelahan, serta meningkatkan kemampuan pasien untuk tidur nyenyak — yang secara umum sangat bermanfaat dalam memperbaiki fungsi sehari-hari pasien.

Dalam penelitian ini, implementasi keperawatan dilakukan selama tiga hari berturut-turut, dengan satu kali tindakan tiap hari selama 15–30 menit. Kunjungan pertama dilakukan pada Tn. A usia 65 tahun pada tanggal 22–24 Juni 2025, dilanjutkan dengan kunjungan kedua pada Tn. A usia 67 tahun tanggal 24–26 Juni 2025. Fokus intervensi adalah mengatasi dua diagnosis keperawatan utama, yaitu gangguan pola tidur dan kelelahan akibat gangguan tidur.

Pelaksanaan intervensi dimulai dengan orientasi kepada pasien, memberikan salam, memperkenalkan diri, dan menjelaskan tujuan serta prosedur tindakan yang akan dilakukan, termasuk durasi terapi. Setelah mendapatkan persetujuan dari pasien, dilakukan pengkajian awal terhadap gangguan pola tidur yang dialami. Salah satu intervensi yang dilakukan adalah pijat kaki menggunakan minyak sereh sebagai upaya nonfarmakologis untuk meredakan ketegangan otot dan membantu relaksasi.

Tindakan pijat kaki dimulai dengan menyiapkan minyak sereh, kemudian minyak tersebut diusapkan ke kaki pasien secara lembut dan perlahan selama 15–30 menit. Selama terapi, perawat memperhatikan respons pasien, seperti tingkat kenyamanan, adanya pengurangan kecemasan, atau ketegangan otot. Selain itu, komunikasi terapeutik dilakukan untuk menciptakan suasana yang nyaman sehingga pasien merasa tenang dan aman. Setelah terapi, perawat melakukan observasi terakhir terhadap gangguan pola tidur pasien dan mencatat perkembangan kondisinya.

Penelitian menunjukkan bahwa terapi pijat kaki dengan minyak sereh efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dengan insomnia melalui mekanisme relaksasi otot dan pengurangan kecemasan (Suryaning Ayu et al., 2024). Evaluasi awal pada kedua pasien menunjukkan adanya perbaikan dalam pola tidur dan penurunan kelelahan, sehingga implementasi ini memberikan dampak positif terhadap pemulihan kesehatan pasien. Seluruh tindakan dan hasil observasi kemudian didokumentasikan secara lengkap dalam catatan keperawatan sesuai dengan standar prosedur yang berlaku.

KESIMPULAN

Intervensi pijat kaki menggunakan minyak sereh terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan pada lansia dengan insomnia. Terapi ini memberikan efek relaksasi yang

membantu pasien tidur lebih nyenyak dan merasa lebih segar, sehingga menjadi alternatif nonfarmakologis yang aman dan ekonomis untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia. Implikasi praktiknya, perawat dan tenaga kesehatan dapat mempertimbangkan pijat kaki dengan minyak sereh sebagai bagian dari perawatan komplementer untuk lansia, guna meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi ketergantungan pada obat tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, F., Marvia, E., & Wulandari, S. N. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap perubahan nyeri sendi pada lansia di Balai Sosial Lanjut Usia (BSLU) Mandalika Mataram. *Prima*, 6(1), 43–48.
- Ayu Badriyani, M., & Nurhidayah, N. (2024). Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Wredha Maria Sudarsih. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 2(2), 890–900.
- Depkes. (2020). *Lansia yang sehat, lansia yang jauh dari demensia*. <http://www.depkes.go.id/article/view/16031000003/menkes-lansia-yang-sehat-lansia-yang-jauh-dari-demensia.html>
- Dwi, M. A. (2023). Hubungan sleep hygiene terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 7(1), 15–27.
- Gemilang, J. (2022). *Manajemen stres dan emosi* (hlm. 1–27). Mantra Books.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2014). Aktivitas otak-tidur, gelombang otak, epilepsi, psikosis. Dalam *Buku ajar fisiologi kedokteran* (ed. ke-12, hlm. 779–780). Elsevier Saunders.
- Guyton, A., & Hall, J. (2012). *Buku ajar fisiologi kedokteran* (ed. 11). EGC.
- Hasanah, U. (2023). Analisis asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur insomnia [Repository thesis, UIN Alauddin Makassar]. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/26760>
- Iswari, N. L. P. A. M., & Wahyuni, A. A. S. (2019). Melatonin dan melatonin receptor agonist sebagai penanganan insomnia primer kronis.
- Izzaty, R. E., Astuti, B., & Cholimah, N. (2019). Konsep tidur. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Kemendes Kesehatan RI. (2015). *Kelompok lansia*.
- Kushariyadi, S. (2019). *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikiatrik*. Salemba Medika.
- Mawaddah, N., Mujiadi, & Nurwidji. (2020). Terapi kelompok sebagai bentuk pengembangan pelayanan posyandu lansia di Desa Sumbertebu Bangsal Mojokerto. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Tahun 2019* (hal. 340–346).
- Oktora, S., Sasongko, P., Purnawan, I., & Achiriyati, D. (2016). Pengaruh kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 11(3), 168–173.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2018). *Fundamentals of nursing* (7th ed., Vol. 3). Elsevier. (Terjemahan oleh D. N. Fitriani, O. Tampubolon, & F. Diba, 2010. *Fundamental keperawatan* (edisi ke-7, buku 3). Salemba Medika)
- Proverawati, A., & Sulistyorini, C. I. (2019). *Diagnosa keperawatan*. Nuha Medika.
- Putri, D. A. (2019). Status psikososial lansia di PSTW Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta tahun 2019. *Poltekkes Joga*, 53(9), 1689–1699.
- Setiadi. (2022). *Konsep & penulisan dokumentasi asuhan keperawatan*. Graha Ilmu.
- Sukmawati, N., Sakka, A., & Erawan, P. E. (2019). Faktor yang berhubungan dengan perilaku lansia dalam memanfaatkan posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Landono Kabupaten Konawe Selatan. <http://download.portalgaruda.org>
- Surgawa, E., & Nikado, H. (2019). Tingkat insomnia mahasiswa tahap sarjana dan tahap profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.