

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan untuk mengetahui penerapan *foot massage* terhadap insomnia pada lansia dengan rheumatoid arthritis di RT 03/RW 07 Kelurahan Bubulak Kota Bogor dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat insomnia sebelum dilakukan penerapan *foot massage* pada responden I, III dan IV adalah tingkat insomnia sedang (skor 15-21). Sedangkan pada responden II dan IV adalah tingkat insomnia ringan (skor 8-14). Setelah dilakukan penerapan *foot massage* terjadi penurunan skor tingkat insomnia pada semua responden menjadi tingkat insomnia ringan (skor 0-7).
2. Penerapan terapi *foot massage* yang dilakukan selama 6 kali dalam 2 pekan didapatkan cukup efektif untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia dengan rheumatoid arthritis dengan penurunan skor tingkat insomnia dari kelima responden dalam rentang 8-10 poin.

B. Saran

1. Responden dan Keluarga

Diharapkan terapi *foot massage* dapat dijadikan pengobatan alternatif untuk mengatasi insomnia. Selain itu, diharapkan responden sering berlatih untuk terapi *foot massage* ini secara mandiri dengan keluarga sehingga terapi ini dapat bekerja secara optimal dalam

menurunkan insomnia.

2. Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil ini dapat dijadikan untuk pengembangan ilmu keperawatan yaitu terapi komplementer khususnya tindakan nonfarmakologi dalam mengatasi insomnia dengan melakukan tindakan *foot massage* dan menyediakan bahan bacaan bagi mahasiswa keperawatan guna menambah pengetahuan tentang terapi *foot massage* terhadap insomnia

3. Profesi Keperawatan

Diharapkan bagi perawat dapat menerapkan pemberian terapi nonfarmakologi salah satunya *foot massage* untuk menurunkan insomnia pada lansia dengan rheumatoid Arthritis.

4. Pelayanan Kesehatan

Pihak puskesmas dapat memberikan pelatihan kepada kader terkait penerapan terapi *foot massage* dan kemudian dapat disosialisasikan kepada masyarakat untuk dijadikan terapi dalam mengatasi insomnia pada kelompok lansia.