

PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Penerapan Terapi *Foot Massage* untuk menurunkan Insomnia pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis di RT 03/RW 07 Kelurahan Bubulak Kota Bogor.

Peneliti : Fani Febrianti

NIM : P17320320079

Narahubung : 0858-9964-5403 (WhatsApp)

Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor), bermaksud untuk mengadakan penelitian selama 2 minggu dimulai dari tanggal 01 Maret – 06 Maret 2024 dan dilanjutkan kembali 15 Maret – 20 Maret 2024 dengan tujuan untuk mengetahui Penerapan Terapi *Foot Massage* untuk menurunkan Insomnia pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis di RT 03/RW 07 Kelurahan, Bubulak Kota Bogor.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak negatif bagi siapa pun. Apabila selama berpartisipasi dalam penelitian ini responden merasa tidak nyaman dan dirugikan, maka responden berhak mengundurkan diri sebagai responden dalam penelitian ini. Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data-data yang diperoleh, baik proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian. Peneliti juga akan menghargai keputusan responden apabila tidak ingin berpartisipasi dalam penelitian ini.

Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan kesediaan responden untuk berpartisipasi. Peneliti mengucapkan terima kasih atas perhatian dan partisipasi responden dalam penelitian ini.

Bogor, 01 April 2024

Fani Febrianti

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberikan penjelasan secara lisan dan tulisan tentang penelitian ini, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui Penerapan Terapi *Foot Massage* untuk menurunkan Insomnia pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis. Saya juga mengerti manfaat dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *Foot massage* dalam meningkatkan insomnia.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian Penerapan Terapi *Foot Massage* untuk menurunkan Insomnia pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis.

Bogor, 01 April 2024

Peneliti

Responden

(Fani Febrianti)

(.....)

LEMBAR KUESIONER SKRINING TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA

Dalam pengisian angket ini diharapkan kepada responden untuk mengisi dengan jujur, tanpa paksaan serta tidak dalam keadaan tertekan. Kerahasiaan data di dalam angket kuesioner ini dijamin oleh peneliti.

Petunjuk Pengisian: Isilah pertanyaan di bawah ini dengan benar

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :
4. Pekerjaan :
5. Alamat :
6. BB :
7. TB :

Petunjuk Pengisian: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini sesuai dengan keadaan bapak/ibu tanpa rekayasa dan benar apa adanya.

1. Pada jam berapa Bapak/Ibu mulai tidur dan pada jam berapa akan terbangun?
2. Berapa lama biasanya waktu Bapak/Ibu tertidur?
3. Apakah Bapak/Ibu tidur siang dan berapa lama durasi tidur siang?
4. Apakah Bapak/Ibu memiliki keluhan yang berhubungan dengan tidur?
5. Apakah Bapak/Ibu mengalami mimpi buruk?
6. Apa yang Bapak/Ibu lakukan saat mengalami kesulitan untuk tidur?

7. Apakah Bapak/Ibu memiliki riwayat penyakit terdahulu?
8. Apakah Bapak/Ibu memiliki riwayat penggunaan obat dalam 1 bulan terakhir?
9. Apakah Bapak/Ibu mengkonsumsi rokok dan kopi?
10. Apakah Bapak/Ibu memiliki riwayat penyakit kulit?
11. Apakah Bapak/Ibu mempunyai riwayat patah tulang pada bagian lutut atau kaki?
12. Apakah Bapak/Ibu mempunyai riwayat operasi pada bagian lutut atau kaki <2 bulan terakhir?

LEMBAR OBSERVASI TINGKAT INSOMNIA

PRE-TEST/POST-TEST

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin :

Untuk setiap pertanyaan, mohon beri TANDA CENTANG (√) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Bapak/Ibu.

Mohon nilai tingkat SEBERAPA PARAH masalah tidur yang sedang Bapak/Ibu alami setelah dilakukan terapi (seperti: 2 MINGGU TERAKHIR).

No.	Pertanyaan Masalah	Tidak Ada (0)	Sedikit (1)	Sedang (2)	Parah (3)	Sangat Parah (4)
1.	Apakah Bapak/Ibu kesulitan untuk tidur?					
2.	Apakah Bapak/Ibu sulit untuk mempertahankan tidur?					
3.	Apakah Bapak/Ibu terbangun lebih cepat dari biasanya?					
		Sangat Puas (0)	Puas (1)	Cukup Puas (2)	Tidak Puas (3)	Sangat Tidak Puas (4)
4.	Seberapa puaskah Bapak/Ibu dengan kebiasaan tidur SAAT INI?					
		Sama Sekali Tidak Terlihat (0)	Sedikit (1)	Cukup (2)	Sangat (3)	Luar Biasa Terlihat (4)
5.	Menurut pengamatan orang					

	lain, seberapa terlihatkah pengaruh masalah tidur pada kualitas hidup Bapak/Ibu?					
		Sama sekali tidak khawatir (0)	Sedikit (1)	Cukup (2)	Sangat (3)	Luar Biasa Khawatir (4)
6.	Seberapa khawatir/kesal Bapak/Ibu dengan masalah tidur saat ini?					
		Sama Sekali Tidak Berpengaruh (0)	Sedikit (1)	Cukup (2)	Sangat (3)	Luar Biasa Berpengaruh (4)
7.	Menurut Bapak/Ibu, seberapa berpengaruh masalah tidur Bapak/Ibu saat ini pada kegiatan hidup sehari-hari?					

Kategori Insomnia:

0 – 7 : tidak insomnia

8 – 14 : insomnia ringan

15 – 21: insomnia sedang

22 – 28: insomnia berat

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR *FOOT MASSAGE*

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PENERAPAN TERAPI <i>FOOT MASSAGE</i>		
1.	Pengertian	<i>Foot Massage</i> merupakan Pijat kaki merupakan bagian dari <i>Massage Therapy</i> (MT), suatu teknik yang dapat meningkatkan pergerakan beberapa struktur pada kedua otot dengan memberikan kekuatan mekanis pada jaringan. Pijat dapat meningkatkan relaksasi otot untuk mengurangi stres, tingkat kecemasan, nyeri serta membantu meningkatkan kualitas tidur dan mempercepat pemulihan.
2.	Manfaat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi stres 2. Membantu menurunkan nyeri 3. Meningkatkan kualitas tidur 4. Meningkatkan relaksasi otot 5. Membantu meningkatkan sirkulasi darah 6. Membantu meningkatkan postur 7. Membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh
3.	Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien yang mengalami nyeri 2. Klien yang mengalami kecemasan 3. Klien yang mengalami kekakuan otot pada bagian lutut atau kaki 4. Klien yang mengalami kesulitan tidur
4.	Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien dengan penyakit kulit menular 2. Klien dengan fraktur 3. Klien dengan peradangan daerah kulit 4. Klien dengan luka terbuka 5. Klien pasca operasi pada ekstremitas bawah

5.	Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Minyak zaitun/<i>baby oil</i>/minyak urut 2. Handuk/selimut/kain
6.	Persiapan Lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan tempat 2. Persiapan ruangan 3. Persiapan posisi
7.	Persiapan Pasien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaji kondisi klien 2. Kaji kondisi kulit klien 3. Atur posisi klien
8.	Persiapan Perawat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beri salam dan perkenalkan diri 2. Kaji kondisi klien 3. Jelaskan tujuan pemberian terapi 4. Jaga privasi klien 5. Mencuci tangan sebelum memberikan tindakan terapi
9.	Cara Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beritahu klien bahwa tindakan akan segera dimulai 2. Posisikan klien senyaman mungkin 3. Letakkan handuk di bawah paha dan tumit. 4. Lumasi kedua telapak tangan dengan krim atau <i>baby oil</i>. 5. Lakukan pijatan kaki dari lutut ke kaki selama 15 detik pada masing-masing kaki. <p style="text-align: center;">Langkah Pertama: Pijat bagian depan kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri menghadap kaki klien dengan kedua lutut di samping betis. 2. Letakan tangan dengan jari-jari ke atas dalam satu gerakan terus menerus sedikit dibawah kaki, geser tangan keatas ke pangkal paha dan kembali ke bawah sepanjang sisi kaki mengikuti lekukan

kaki.

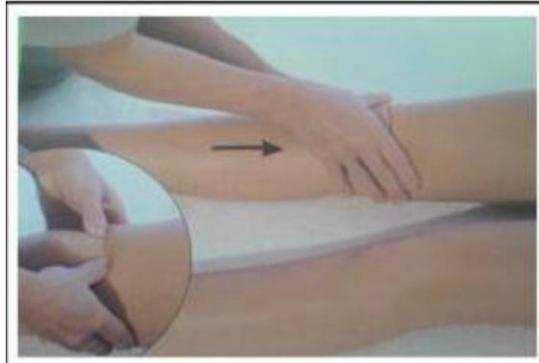
3. Tarik ibu jari keluar dan buat bentuk V (posisi mulut naga). Letakkan tangan pada tulang garis di bagian bawah kaki. Pijat lembut bagian bawah lutut dengan tangan bergantian, tangan maih dalam posisi V, gerakan sangat lembut ke arah lutut, pisahkan tangan dan ikuti lekukkan lutut untuk memijat hingga ke pangkal.
4. Lalu ulangi pijat keatas bagian tempurung lutut.



5. Tekan dengan bagian luar telapak tangan membuat lingkaran bergantian mulai dari bagian atas lutut hingga selangkangan dan mendorong otot.
6. Dengan kedua tangan pijat bagian sisi kaki

hingga pergelangan kaki, kemudian remas bagian dorsum dan plantaris klaki dengan kedua tangan hingga ujung jari.

7. Ulangi pada kaki kiri



Tahap Kedua: massage pada telapak kaki

1. Letakan alas yang cukup besar dibawah kaki klien.
2. Letakan telapak tangan anda di sisi kaki kanannya
3. Relaksasi jari-jari serta gerakan tangan kedepan dan kebelakang dengan cepat, ini akan membuat kaki rileks



4. Biarkan tangan tetap memegang bagian atas kaki
5. Geser tangan kiri kebawah tumit kaki, dengan lembut tarik kaki kearah pemijat mulai dari tumit. Dengan gerakan oval putar kaki beberapa kali setiap arah.



6. pegang kaki pasangan dengan ibu jari kita berada diatas dan telunjuk dibagian bawah.
7. Kemudian dengan menggunakan ibu jari, tekanan urat-urat otot mulai dari jaringan antara ibu jari dan telunjuk kaki. Tekan diantaranya urat-urat otot dengan ibu jari, ulangi gerakan ini pada tiap lekukan



8. Kemudian pegang tumit kaki dengan tangan kanan, gunakan ibu jari dan telunjuk tangan kiri

		<p>pemijat untuk menarik kaki dan meremas jari kaki. Pertama letakkan ibu jari pemijat diatas ibu jari kaki dan telunjuk dibawahnya, lalu pijat dan tarik ujungnya dengan gerakan yang sama pijat sisi-sisi jari. Lakukan gerakan ini pada jari yang lain</p> 
10.	Evaluasi	<ol style="list-style-type: none">1. Evaluasi respons klien2. Berikan <i>reinforcement</i> positif3. Jadwalkan pertemuan selanjutnya4. Salam penutup

DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN



**BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM DIPLOMA
TIGA TA. 2023/2024.**

NAMA MAHASISWA : Fani Febrianti

NIM : P17320321051

NAMA PEMBIMBING : Ns. Ati Nuraeni, M.Kep.Sp.Kom

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	Rabu 24 Januari 2024	Konsultasi Judul Karya Tulis Ilmiah	<ul style="list-style-type: none"> Mencari permasalahan dan sasaran usia 	
2	Kamis 25 Januari 2024	Konsultasi Judul Karya Tulis Ilmiah	<ul style="list-style-type: none"> Acc judul Karya Tulis Ilmiah Melanjutkan membuat BAB I 	
3	Kamis 01 Februari 2024	Konsultasi BAB I	<ul style="list-style-type: none"> Memperbaiki penulisan pada Latar Belakang Memperbaiki penulisan rumusan masalah Menambahkan fenomena keadaan di lapangan (hasil wawancara) 	
4	Rabu 07 Februari 2024	Konsultasi Revisi BAB I	<ul style="list-style-type: none"> Mempersingkat Latar Belakang (meringkas tanda gejala pada Rheumatoid Arthritis) Memperbaiki penulisan Tujuan & manfaat sesuai pedoman KTI Melanjutkan BAB II 	
5	Kamis 15 Februari 2024	Konsultasi BAB II	<ul style="list-style-type: none"> Mempersingkat landasan teori (Peengobatan pada RA) Memperbaiki Kerangka Teori 	

Pembimbing



(Ns. Ati Nuraeni, M.Kep.Sp.Kom)

NIP. 195905221982032001



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
 Bandung, Jawa Barat 40171
 (022) 4231627
<https://poltekkesbandung.ac.id>

**BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
 PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM DIPLOMA
 TIGA TA. 2023/2024.**

NAMA MAHASISWA : Fani Febrianti
 NIM : P17320321051
 NAMA PEMBIMBING : Ns. Ati Nuraeni, M.Kep.Sp.Kom

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
6	Kamis 15 Februari 2024	Konsultasi BAB II	<ul style="list-style-type: none"> Mempersingkat landasan teori (Peengobatan pada RA) Memperbaiki Kerangka Teori 	
7	Rabu 21 Februari 2024	Konsultasi Revisian BAB II	<ul style="list-style-type: none"> Menambahkan penulisan pada landasan teori (Insomnia) Memperbaiki Kerangka teori Memperbaiki hasil mendeley (tidak terdeteksi ke mendeley) 	
8	Senin 18 Maret 2024	Konsultasi Revisian BAB II	<ul style="list-style-type: none"> Mempersingkat landasan teori (materi insomnia) Acc kerangka teori Lanjut BAB III 	
9	Rabu 20 Maret 2024	Konsultasi BAB III	<ul style="list-style-type: none"> Memperbaiki rencana kegiatan (tata cara dan menentukan hari dan tanggal) Menambahkan Analisa Data Menambahkan pengolahan data 	
10	Kamis 21 Maret 2024	Kamis 21 Maret 2024	<ul style="list-style-type: none"> Acc BAB I, II, III Acc Turnitin Melanjutkan PPT Seminar Proposal 	

Pembimbing

(Ns. Ati Nuraeni, M.Kep.Sp.Kom)
 NIP. 195905221982032001





Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
 Bandung, Jawa Barat 40171
 (022) 4231627
<https://poltekkesbandung.ac.id>

**BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
 PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM DIPLOMA
 TIGA TA. 2023/2024.**

NAMA MAHASISWA : Fani Febrianti
 NIM : P17320321051
 NAMA PEMBIMBING : Ns. Ati Nuraeni, M.Kep.Sp.Kom

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
11	Selasa 26 Maret 2024	Konsultasi Revisian Seminar Proposal	<ul style="list-style-type: none"> • Memperbaiki penulisan kutipan pada latar belakang • Memperbaiki penulisan menurut pedoman (Spasi) • Memperbaiki kerangka teori (hasil dari penerapan foot massage 	
12	Rabu 15 Mei 2024	Konsultasi BAB IV & BAB V	<ul style="list-style-type: none"> • Memperbaiki penulisan mengenai gambaran umum responden • Mempebaiki tabel karakteristik responden • Mengubah judul tabel dan grafik 	
13	Senin 20 Mei 2024	Konsultasi Revisian BAB IV & BAB V	<ul style="list-style-type: none"> • Memperbaiki penulisan mengenai gambaran umum responden • Mempebaiki tabel karakteristik responden • Mengubah penempatan judul tabel dan grafik • Memperbaiki penulisan saran • ACC BAB I s/d BAB 5 • ACC Turnitin 	
14	Senin 10 Juni 2024	Konsultasi BABI - V	<ul style="list-style-type: none"> • Revisi abstrak • Melihat penulisan daftar isi • Memperbaiki kata yang kurang tepat • ACC pembukuan 	

Pembimbing

(Ns. Ati Nuraeni, M.Kep.Sp.Kom)
 NIP. 195905221982032001





Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung

📍 Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
☎️ (022) 4231627
🌐 <https://poltekkesbandung.ac.id>

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0048/2024
Hal : Izin Praktik Klinik Keperawatan

28 Maret 2024

Yang terhormat,
Kepala Kelurahan Bubulak
di-
Tempat

Dalam rangka mencapai target kompetensi mengaplikasikan konsep dan teori asuhan keperawatan pada Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa TK III semester VI TA 2023/2024, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 1 April - 6 April dan 16 April - 20 April 2024 :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT
Mutia Husna Annajah	P17320321057	Penerapan Terapi Self Control Terhadap Kecanduan Gadget Pada Remaja Di Kelurahan Bubulak RW 07	RW 07 Kelurahan Bubulak
Putri Nur Azizah	P17320321062	Penerapan Terapi Walking Meditation Pada Remaja Yang Mengalami Kecemasan Karena Akan Menghadapi Dunia Kerja Di RW 08 Kelurahan Bubulak	RW 08 Kelurahan Bubulak
Amelia Apriliani	P17320321042	Penerapan Slow Stroke Back Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RW 07 Kelurahan Bubulak	RW 07 Kelurahan Bubulak
Fani Febrianti	P17320321051	Penerapan Foot Massage Untuk Menurunkan Insomnia Pada Lansia Rheumatoid Arthritis Di RT 03/RW 07 Kelurahan Bubulak	RT 03 / RW 07 Kelurahan Bubulak
Rica Asri Maryana	P17320321068	Penerapan Edukasi Pola Diet Dash Untuk Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RW 08 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat	RW 08 Kelurahan Bubulak
Ratini Ramadhania	P17320321067	Penerapan Reminiscence Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RW 08 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat	RW 08 Kelurahan Bubulak

Nuraisyah	P17320321058	Implementasi Back Rub Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RW 07 Kelurahan Bubulak	RW 07 Kelurahan Bubulak
Ulfa Zakiyatus	P17320321079	Penerapan Finger Hold Pada Lansia Penderita Hipertensi Di RW 08 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor	RW 08 Kelurahan Bubulak
Saida Ramdayanti	P17320321072	Penerapan Senam Hatha Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia	RW 08 Kel. Bubulak
Satrio Ridho Utomo	P17320321075	Penerapan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Pada Pasien Pra Lansia Gastritis	RW 08 Kel. Bubulak

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,



Dr. Imam Makhrus, S.Kep..M.Kes
NIP. 196404061985031007

Tembusan :

1. Ketua RW 07 Kelurahan Bubulak Kota Bogor
2. Ketua RW 08 Kelurahan Bubulak Kota Bogor

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id> Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Fani Febrianti
Tempat Tanggal Lahir : Bekasi, 17 Februari 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak ke : 3 dari 3 bersaudara
Agama : Islam
Nomor Telepon : 085899645403
Email : Fanifebriaan14@gmail.com
Alamat : Jl. Sinar Asih 1 No. 7 RT 08/RW 08 Jatiasih, Kota Bekasi

Riwayat Pendidikan

1. SDN Jatiasih VII : 2009 – 2015
2. SMP Negeri 30 Kota Bekasi : 2015 – 2018
3. SMA Negeri 16 Kota Bekasi : 2018 – 2021
4. Poltekkes Kemenkes Bandung : 2021 – 2024

Pengalaman Organisasi

1. Anggota Paskibraka : 2015 - 2017
2. Ketua Paduan Suara : 2016 – 2018
3. Ketua Sekbid 9 (TIK) : 2016 – 2018
4. Sekretaris II BPMPS Jurusan Keperawatan Bogor : 2022 – 2023
5. Sekretaris I BPMPS Jurusan Keperawatan Bogor : 2023 – 2024