

Health Polytechnic of Health Bandung
Bogor Nursing Study Program.

Azzahrah Pratiwi
NIM: P17320319056

Application of Foot Massage with Lavender Aromatherapy for the Elderly with
Insomnia at Rw 11 Pancasan, Pasir Jaya Village, Bogor City

i - xv + 61 Pages, V Chapter, 2 Tables, 1 Picture, 5 Appendices

ABSTRACT

Background: The elderly cannot be separated from the word aging. The aging process can cause degenerative hassles and non-communicable diseases. Non-pharmacological therapies include massage, reflexology, guided imaginary therapy, music therapy, aroma therapy, and warm foot baths. One of the non-pharmacological techniques that are evaluated to be effective for improving the quality of sleep in the elderly is Lavender Flower Aromatherapy. Aromatherapy contains ingredients capable of changing emotions and relaxing the body. **Objective:** To describe the level of insomnia in the elderly before and after giving foot massage with lavender aromatherapy. **Methods:** This application uses case study research with a descriptive research design. Sampling using the IRS questionnaire sheet, with a total of four respondents. **Results:** The results of this study showed differences in the results of the level of insomnia in each respondent, namely before and after the implementation of Ny. W has an insomnia level score of 18 to 11. Mrs. H before the implementation has a value level of 14 to 8. Ny. N before the implementation has a value level of 16 n to 8. Ny. D before the foot massage with lavender aromatherapy has a value level of 13 to 10. **Conclusion:** The application of foot massage with lavender aromatherapy in the elderly can reduce the level of insomnia in the elderly in RW 11, Pasir Jaya village **Keywords:** Insomnia, Elderly, Foot massage, Aromatherapy, Lavender

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor

Azzahrah Pratiwi
NIM: P17320319056

Penerapan Pijat Kaki dengan Aromaterapi Lavender Pada Lansia yang
Mengalami Insomnia di Rw 11 Pancasan Kelurahan Pasir Jaya Kota Bogor

i - xv + 61 Page, V BAB, 2 Tabel, 1 Gambar, 5 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia tidak lepas asal kata menua. Proses penuaan dapat menyebabkan hassle degenerative serta penyakit tidak menular. Terapi non farmakologi diantaranya yaitu masase, pijat refleksi, guided imaginary therapy, terapi musik, aroma terapi, dan rendam kaki air hangat. Salah satu teknik non farmakologi yang dievaluasi efektif buat menaikkan kualitas tidur lansia merupakan Aromaterapi Bunga Lavender. Aromaterapi memiliki kandungan mampu mengubah emosi dan merilekskan tubuh. **Tujuan:** Mendiskripsikan tingkat insomnia pada lansia sebelum dan sesudah pemberian pijat kaki dengan aromaterapi lavender. **Metode:** Penerapan ini menggunakan penelitian studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan lembar kuesioner IRS, dengan jumlah empat responden. **Hasil:** Hasil dari penelitian ini terdapat perbedaan hasil tingkat insomnia di setiap responden yaitu sebelum dan sesudah dilakukan penerapan Ny. W memiliki nilai tingkat insomnia 18 menjadi 11. Ny. H sebelum dilakukan penerapan memiliki tingkat nilai 14 menjadi 8. Ny. N sebelum dilakukan penerapan memiliki tingkat nilai 16 n menjadi 8. Ny. D sebelum dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender memiliki tingkat nilai 13 menjadi 10.

Kesimpulan: Penerapan pijat kaki dengan aromaterapi lavener pada lansia dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia di RW 11 kelurahan Pasir Jaya

Kata Kunci: Insomnia, Lansia, Pijat kaki, Aromaterapi, Lavender

