

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di wilayah RW 11 kelurahan Pasir Jaya Kota Bogor. Lokasi penelitian ini merupakan pemukiman yang sangat padat yang memiliki risiko terhadap berbagai penyakit yang diderita. Perincian luas wilayah kerja kelurahan Pasir Jaya 138,2 Ha dengan jumlah RW sebanyak 27 dan 121 RT. Secara geografis wilayah kerja berada di ketinggian kurang lebih 350 – 450 m dari permukaan laut dengan curah hujan antara 3.500 – 4.000 mm/tahun, berada di dataran tinggi dengan suhu rata-rata 28 – 31 derajat celcius. Jarak ke Dinas Kesehatan Kota Bogor  $\pm$  5 Km. Adapun jarak dengan Rumah Sakit terdekat yaitu  $\pm$  1 Km. pada tahun 2021 data penduduk yang berada di wilayah kelurahan Pasir Jaya yang terdiri dari 20.643 jiwa. Setelah dilakukan survey dari sekian ribu jiwa, peneliti hanya mendapatkan 4 responden dengan sasaran lansia yang memiliki gangguan terhadap pola tidur yaitu insomnia, yang berada di RT 3 dan RT 2 RW 11 kelurahan Pasir Jaya.

#### **B. Gambaran Umum Responden**

Pasien yang dijadikan responden adalah Ny. W yang berusia 76 tahun yang tinggal di wilayah RW 11 RT 03 kelurahan Pasir Jaya kota bogor, Ny. W merupakan lansia yang memiliki gangguan terhadap pola tidur sejak usia dewasa muda yang berdampak sampai usia saat ini. Ny. W mampu melakukan aktifitas sehari-hari secara mandiri dan Ny. W memiliki Riwayat Diabetes dan Asma,

keluhan yang dirasakan saat dilakukan pengisian kuesioner adalah kaki sakit karena pernah jatuh setelah dari warung.

Ny. H berusia 69 tahun yang tinggal di wilayah RW 11 RT 03 kelurahan Pasir Jaya kota bogor, Ny. H merupakan lansia yang memiliki gangguan terhadap pola tidur sejak memasuki usia 40 tahun. Keluhan yang dirasakan saat dilakukan pengisian kuesioner adalah pinggang sakit dan pasien mengkonsumsi obat bodrex extra untuk pengantar tidur, pasien memiliki Riwayat penyakit gastritis. Ny. H dapat melakukan aktifitas sehari-hari secara mandiri dan terbatas.

Ny. N berusia 62 tahun yang tinggal di wilayah RW 11 RT 03 kelurahan Pasir Jaya kota bogor, Ny. N merupakan lansia yang memiliki gangguan terhadap pola tidur sejak menderita Diabetes 34 tahun yang lalu. Saat dilakukan pengisian kuesioner Ny. N mengatakan tidak ada keluhan lain selain sulit tidur. Ny. N mampu melakukan aktifitas sehari-hari secara mandiri, kegiatan sehari-hari pasien adalah tukang urut panggilan.

Ny. D berusia 60 tahun yang tinggal di wilayah RW 11 RT 02 kelurahan Pasir Jaya kota bogor, Ny. D merupakan lansia yang memiliki gangguan terhadap pola tidur semenjak 1 bulan terakhir, saat dilakukan pengisian kuesioner Ny. D mengatakan kaki sakit seperti mati rasa dibeberapa bagian, pasien memiliki Riwayat kolestrol. Ny. D mampu melakukan aktifitas sehari-hari secara mandiri dan terbatas.

### **C. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 4 sampai 9 April 2022. Ny. W berusia 76 tahun, saat dilakukan pengkajian responden mengalami tingkat

insomnia sedang yang menunjukkan gejala umum, seperti sering terbangun pada malam hari, disaat terbangun sulit untuk tidur kembali hingga pagi hari. Setelah dilakukan pengisian kuesioner *Insomnia Rating Scale (IRS)* mendapatkan nilai 18 yaitu Insomnia Sedang.

Ny. H berusia 69 tahun, saat dilakukan pengkajian responden mengalami tingkat insomnia ringan dengan gejala sering terbangun pada malam hari 1-2 kali lalu tidak bisa tidur Kembali, jika tidur bangun pada pagi hari tidak merasa segar tetapi merasa Lelah. Setelah dilakukan pengisian kuesioner *Insomnia Rating Scale (IRS)* mendapatkan nilai 14 yaitu Insomnia Ringan.

Ny. N berusia 62 tahun, saat dilakukan pengkajian responden mengalami tingkat insomnia ringan dengan gejala bangun pada malam hari sebanyak 2-4 kali dan tidak dapat tidur Kembali hingga pagi, saat ingin memulai tidur membutuhkan waktu yang lama 6-15 menit, dan bangun pada pagi hari perasaan tidak segar dan Lelah. Setelah dilakukan pengisian kuesioner *Insomnia Rating Scale (IRS)* mendapatkan nilai 16 yaitu Insomnia Ringan.

Ny. D berusia 60 tahun, saat dilakukan pengkajian responden mengalami tingkat insomnia ringan dengan gejala tidur hanya selama 4 jam, saat malam hari terbangun dan mengeluh pusing, terbangun pada malam hari dan bangun pada pagi hari perasaan tidak segar. Setelah dilakukan pengisian kuesioner *Insomnia Rating Scale (IRS)* mendapatkan nilai 13 yaitu Insomnia Ringan

Setelah melakukan wawancara, pengisian kuesioner dan observasi responden sebanyak 4 orang peneliti melakukan Pijat Kaki dengan Aromaterapi Lavender selama 3 kali dalam seminggu dengan durasi 20 menit.

**Tabel 4.1**

Hasil penelitian sebelum dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender pada Responden di wilayah RW 11 Kelurahan Pasir Jaya

No	Tanggal	Responden	Nilai sebelum dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender	Keterangan
1	4 April 2022	Ny. W	18	Sedang
2	4 April 2022	Ny. H	14	Ringan
3	4 April 2022	Ny. N	16	Ringan
4	4 April 2022	Ny. D	13	Ringan

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa tingkat insomnia yang diukur menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale (IRS)* sebelum dilakukannya pijat kaki dengan aromaterapi lavender, terdapat 1 peserta insomnia sedang dan 3 peserta insomnia ringan.

**Tabel 4.2**

Hasil penelitian sesudah dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender pada Responden di wilayah RW 11 Kelurahan Pasir Jaya

No	Tanggal	Responden	Nilai sesudah dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender	Keterangan
1	9 April 2022	Ny. W	11	Ringan
2	9 April 2022	Ny. H	8	Tidak ada keluhan
3	9 April 2022	Ny. N	8	Tidak ada keluhan
4	9 April 2022	Ny. D	10	Tidak ada keluhan

Sumber: Data Primer

Berdasarkan hasil tabel 4.2 diatas menunjukkan pengukuran menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale (IRS)* didapatkan hasil bahawa ada perubahan

tingkat insomnia pada responden setelah dilakukannya pijat kaki dengan aromaterapi lavender selama seminggu yang dilakukan selama 3 hari, dari 4 responden memiliki perubahan yang sangat signifikan dari perubahan tingkat insomnia yaitu 1 orang mengalami perubahan dari tingkat sedang ke ringan, sedangkan 3 orang responden lainnya yaitu memiliki perubahan dari tingkat insomnia ringan menjadi tidak ada keluhan terhadap insomnia.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Penerapan Pijat Kaki Dengan Aromaterapi Lavender Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Rw 11 Pancasan Kelurahan Pasir Jaya Kota Bogor, yaitu kualitas tidur pada lansia memiliki pola tidur yang berbeda-beda yang kemungkinan besar disebabkan oleh faktor kecemasan, gangguan fisik, dan lingkungan. Manfaat pijat kaki dapat memperlancar system peredaran darah, karena pijatan memberikan efek kenyamanan sedative dan mampu merangsang system syaraf dan meningkatkan aktivitas otot, sehingga pijatan pada kaki dapat mengendurkan otot yang membuat pasien menjadi rileks dan tenang. (Trisnowiyanto, 2012).

Kondisi fisik dan psikologis responden seiring dengan terjadinya proses penuaan berdampak pada terjadinya insomnia pada lansia. Dengan adanya gangguan tidur, para lansia tidak dapat mengembalikan kondisi tubuhnya dengan baik sehingga mengakibatkan kondisi mudah marah, kelelahan, pusing, cemas dan stres. Berkurangnya kemampuan adaptasi lansia terhadap perubahan-perubahan merupakan hal yang normal pada lansia. Perubahan-perubahan ini bersamaan dengan perubahan fisik dan lain (Arysta et al, 2013)

Waktu yang efektif dilakukannya pijat kaki dengan aromaterapi lavender adalah dilakukan minimal 1 jam sebelum tidur pada malam hari yang berfungsi untuk memperlancar peredaran darah dan merangsang system syaraf sebelum memasuki waktu tidur. Selain dari pijat kaki dampak dari aromaterapi lavender adalah sebagai efek relaksasi yang dipengaruhi oleh kandungan dari aromaterapi lavender.

Penalaksanaan dari pijat kaki diawali dari menggosok bagian bawah kaki dan bagian pergelakan kaki dengan gerakan memutar dan dilanjutkan dengan memijat dan mengusap.

### **1. Hasil pengukuran tingkat insomnia pada responden sebelum dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender**

Pengkajian yang di dapatkan oleh ke 4 responden disebabkan tidur selama kurang dari 4 jam 30 menit, mudah terbangun pada malam hari, terbangun pada malam hari 1-2 kali lalu tidak bisa tidur Kembali, jika tidur bangun pada pagi hari tidak merasa segar tetapi merasa Lelah, saat ingin memulai tidur membutuhkan waktu yang lama 6-15 menit atau lebih, tidur hanya selama 4 jam atau kurang, saat malam hari terbangun, pusing. Dari pengkajian diatas dilakukan pengukuran tingkat insomnia dengan menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale (IRS)*, dari kuesioner tersebut didapatkan bahwa responden mengalami tingkat insomnia yang sedang dan ringan. seseorang yang mengalami tingkat insomnia yang buruk merupakan gangguan tidur sehingga tidur tidak mencapai kualitas tidur yang normal. Faktor yang menyebabkan gangguan tidur antara lain kecemasan, stres dan gaya hidup.

## **2. Hasil pengukuran kualitas tidur pada responden sesudah dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender.**

Penelitian ini setelah dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender selama 1 minggu yang dilakukan selama 3 hari terbukti terdapat penurunan terhadap tingkat insomnia pada responden yang tingkat insomnianya buruk, sebelum dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender Ny.W memiliki nilai tingkat insomnia 18 dengan tingkat insomnia sedang setelah dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender mengalami penurunan tetapi tidak signifikan dengan hasil 11 yaitu tingkat insomnia ringan yang disebabkan karena pola hidup dari semasa remaja memang sudah dialami yaitu insomnia dan untuk menurunkan kembali dengan pijat kaki dengan aromaterapi lavender perlu membutuhkan waktu yang lebih lama. Ny. H sebelum dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender memiliki tingkat nilai 14 yaitu dengan tingkat nilai yang ringan lalu setelah dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender terjadi penurunan insomnia yaitu dengan tingkat nilai 8 tidak ada keluhan dengan insomnia, penurunan insomnia pada Ny.H di sebabkan perubahan dalam jam pola tidur dan aktifitas yang dilakukan sebelum tidur yaitu dengan memutar murotal sebelum tidur sebagai salah satu alternatif penghantar tidur. Ny. N sebelum dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender memiliki tingkat nilai 16 yaitu dengan tingkat nilai yang ringan lalu setelah dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender terjadi penurunan insomnia yaitu dengan tingkat nilai 8 tidak ada keluhan dengan insomnia, penurunan yang di sebabkan oleh Ny. N adalah menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan insomnia salah satunya adalah mengurangi

konsumsi kafein. Ny. D sebelum dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender memiliki tingkat nilai 13 yaitu dengan tingkat nilai yang ringan lalu setelah dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender terjadi penurunan insomnia yaitu dengan tingkat nilai 10 tidak ada keluhan dengan insomnia.

Hasil dari penelitian yang dilakukan Aziz (2014), yaitu penelitian untuk mencari pengaruh terapi pijat (*massage*) terhadap tingkat insomnia pada lansia, dari penelitian tersebut didapatkan ada pengaruh yang signifikan antara terapi pijat (*massage*) terhadap tingkat insomnia pada lansia. Factor yang menyebabkan kualitas tidur lansia menurun terjadi karena faktor fisik, psikologis dan lingkungan.

Menurut hasil penelitian Aditya, Sukarendra & Putu, (2013), mekanisme pijat kaki yang dilakukan pada kaki bagian bawah selama 10 menit dimulai dari pemijatan pada kaki yang diakhiri pada telapak kaki diawali dengan memberikan gosokan pada permukaan punggung kaki, dimana gosokan yang berulang menimbulkan peningkatan suhu diarea gosokan yang mengaktifkan sensor syaraf kaki sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening yang mempengaruhi aliran darah meningkat, sirkulasi darah menjadi lancar.

### **3. Perbandingan hasil pengukuran tingkat insomnia pada responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan pijat kaki dengan aromaterapi lavender.**

Penerapan pijat kaki dengan aromaterapi lavender yang dilaksanakan selama 1 minggu dan dilakukan selama 3 hari di dapatkan hasil pada tingkat insomnia 4 responden. Sebelum di lakukan Penerapan pijat kaki dengan



aromaerapi lavender responden mengalami insomnia dengan berbagai nilai yang sudah di tentukan melalui *Insomnia Rating Scale (IRS)*, dari ke 4 responden memiliki keluhan yang bervariasi dan disebabkan karena tidur selama kurang dari 4 jam 30 menit, mudah terbangun pada malam hari, terbangun pada malam hari 1-2 kali lalu tidak bisa tidur Kembali, jika tidur bangun pada pagi hari tidak merasa segar tetapi merasa Lelah, saat ingin memulai tidur membutuhkan waktu yang lama 6-15 menit atau lebih, tidur hanya selama 4 jam atau kurang, saat malam hari terbangun, pusing. Setelah dilakukan penerapan pijat kaki dengan aromaterapi lavender responden dapat mengevaluasi bahwa terjadi penurunan insomnia terutamanya merasa lebih nyaman dan rileks pada malam hari, dan dapat tidur lebih awal. Penerapan diatas dapat disimpulkan bahwa pijat kaki dengan aromaterapi lavender ini dapat meningkatkan kualitas tidur responden yang sebelum dilakukan penerapan mempunyai hasil yang dominan terdapat insomnia dan setelah dilakukan pijat kaki hasil tersebut mendapatkan penurunan insomnia.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan yang dialami peneliti yaitu terdapat responden yang tidak ingin di wawancara dengan berbagai alasan tertentu, penerapan yang dilakukan pada pagi hari proses efektif dilakukan penerapan pada malam hari minimal 1 jam sebelum tidur, pengolahan data pasien dan wilayah terbatas yang disebabkan karena saat peneliti ingin melakukan penerapan tersebut dengan itu data didapatkan hanya dari wawancara sebelum dan sesudah dilakukan pijat kaki dengan aromaterapi lavender.

