Medis: Jurnal Inovasi Kesehatan dan Medika Nusantara
Volume: 1, Nomor: 4, (2026), Desember: 563 - 581
Website: https://ejournal.ojs-lppm.com/index.php/Medis/article/view/641
E-ISSN: 3124-8918

PENERAPAN INTERVENSI PIJAT REFLEKSI KAKI PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDA MADAGO TENTENA

Alyu Indah Sari Jasi[1], Elifa Ihda Rahmayanti[2]
Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara, Indonesia [1,2]
Corresponding Author: *alyuindahsari22@gmail.com[1*]*

Info Artikel
Received: *11 Oktober 2026*
Revised : *26 Oktober 2026*
Accepted: *12 November 2026*
Published: *25 November 2026*

Keywords: *older adults, foot reflexology massage, nursing care, non-pharmacological intervention, sleep pattern disturbance.*

Abstract
Sleep pattern disturbance was one of the most common health problems experienced by older adults due to physiological changes associated with the aging process. This condition reduced quality of life, caused fatigue, impaired concentration, and increased the risk of various health problems. One of the non-pharmacological interventions that could be implemented in nursing care was foot reflexology massage, which promoted relaxation and had the potential to improve sleep quality in older adults. This study aimed to describe the implementation of foot reflexology massage as a nursing intervention for older adults with sleep pattern disturbances at Panti Tresna Werdha Madago Tentena. This study employed a case study design involving five older adults with sleep pattern disturbances at Panti Tresna Werdha Madago Tentena from May 6 to May 8, 2026. Comprehensive nursing care was provided through the nursing process, including assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The intervention consisted of foot reflexology massage administered for three consecutive days, with each session lasting approximately 20 minutes, accompanied by sleep hygiene education. The intervention outcomes were evaluated based on changes in sleep quality, sleep duration, frequency of nocturnal awakenings, and the clients' condition upon awakening. Following the intervention, all clients demonstrated improvements in sleep quality, as evidenced by an increased ability to initiate sleep, a reduced frequency of nocturnal awakenings, an increase in sleep duration to approximately 6–7 hours in most clients, and improved feelings of comfort and freshness upon awakening. The clients also appeared more relaxed, experienced less daytime fatigue, and participated more actively in daily activities at the nursing home. The implementation of foot reflexology massage was an effective, safe, and practical non-pharmacological nursing intervention for improving sleep quality among older adults with sleep pattern disturbances. This intervention was recommended as part of gerontological nursing care and should be supported by the continuous implementation of sleep hygiene practices to achieve optimal outcomes.

Abstrak
Gangguan pola tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami lanjut usia akibat perubahan fisiologis selama proses penuaan. Kondisi tersebut dapat menurunkan kualitas hidup, menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, serta meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam asuhan

Kata Kunci*:* gangguan pola tidur, lansia, pijat refleksi kaki, asuhan keperawatan, terapi nonfarmakologis.

keperawatan adalah pijat refleksi kaki yang memberikan efek relaksasi sehingga berpotensi meningkatkan kualitas tidur lansia. Mendeskripsikan penerapan intervensi pijat refleksi kaki pada lansia dengan gangguan pola tidur di Panti Tresna Werdha Madago Tentena. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus (*case study*) pada lima lansia yang mengalami gangguan pola tidur di Panti Tresna Werdha Madago Tentena pada tanggal 6–8 Mei 2026. Proses asuhan keperawatan dilakukan secara komprehensif meliputi pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Intervensi berupa terapi pijat refleksi kaki diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi sekitar 20 menit setiap sesi, disertai edukasi mengenai sleep hygiene. Evaluasi dilakukan berdasarkan perubahan kualitas tidur, durasi tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, serta kondisi klien setelah bangun tidur. Setelah pemberian intervensi, seluruh klien menunjukkan perbaikan kualitas tidur yang ditandai dengan lebih mudah memulai tidur, berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari, meningkatnya durasi tidur menjadi sekitar 6–7 jam pada sebagian besar klien, serta meningkatnya rasa nyaman dan kebugaran saat bangun pagi. Klien juga tampak lebih rileks, tidak mudah lelah pada siang hari, dan lebih aktif mengikuti aktivitas di panti. Penerapan intervensi pijat refleksi kaki merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam asuhan keperawatan gerontik untuk membantu meningkatkan kualitas tidur lansia dengan gangguan pola tidur. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan keperawatan dengan didukung penerapan *sleep hygiene* secara berkelanjutan guna memperoleh hasil yang lebih optimal.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
Publisher: Lembaga Penerbit Penelitian Multidisipliner

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari proses kehidupan manusia yang ditandai dengan terjadinya proses penuaan (*ageing*). Proses penuaan merupakan proses alami yang menyebabkan perubahan biologis, psikologis, dan sosial secara bertahap sehingga mengakibatkan penurunan fungsi berbagai organ dan sistem tubuh. Penurunan fungsi tersebut menyebabkan lansia menjadi kelompok yang lebih rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, baik penyakit kronis maupun gangguan fungsional, sehingga memerlukan pelayanan kesehatan yang komprehensif untuk mempertahankan kesehatan, kemandirian, dan kualitas hidupnya .(Haryati *et al*., 2022).

Peningkatan angka harapan hidup yang terjadi di berbagai negara telah menyebabkan bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia. Kondisi ini dikenal sebagai fenomena *population ageing*, yaitu meningkatnya proporsi penduduk lanjut usia dibandingkan kelompok usia lainnya dalam suatu populasi. Fenomena tersebut menjadi tantangan bagi sistem pelayanan kesehatan karena peningkatan jumlah lansia akan diikuti dengan meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan geriatri, baik yang

bersifat promotif, preventif, kuratif, maupun rehabilitative (Arbianto & Adriani, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) bahwa populasi lanjut usia di dunia terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2020 terdapat sekitar 1 miliar penduduk berusia 60 tahun ke atas dan jumlah tersebut diproyeksikan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 serta mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Peningkatan ini menunjukkan bahwa hampir seluruh negara di dunia sedang menghadapi fenomena population ageing yang memerlukan perhatian dalam penyediaan pelayanan kesehatan bagi lansia (WHO, 2025)

Di Indonesia, jumlah penduduk lanjut usia juga terus mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2025 yang dipublikasikan oleh Badan Pusat Statistik, proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas mencapai 11,97% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 34,1 juta jiwa. Kondisi ini menunjukkan bahwa Indonesia telah memasuki fase ageing population sehingga diperlukan berbagai upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia (BPS, 2025)

Provinsi Sulawesi Tengah juga mengalami peningkatan jumlah penduduk lanjut usia sebagai bagian dari fenomena *ageing population* di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Tengah, jumlah penduduk usia 60–64 tahun pada tahun 2025 mencapai sekitar 123,8 ribu jiwa, sedangkan penduduk usia 65–69 tahun mencapai sekitar 89,3 ribu jiwa. Kondisi ini menunjukkan bahwa kebutuhan pelayanan kesehatan geriatri, termasuk penanganan gangguan pola tidur pada lansia, semakin meningkat di Provinsi Sulawesi Tengah (BPS SULTENG, 2026)

Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia adalah gangguan pola tidur. Proses penuaan menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis pada sistem saraf, produksi hormon, serta ritme sirkadian yang berperan dalam mengatur siklus tidur sehingga kualitas maupun kuantitas tidur mengalami penurunan (Haryati *et al*., 2022). Gangguan pola tidur pada lansia umumnya ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, bangun terlalu dini, serta tidur yang tidak nyenyak. Kondisi tersebut menjadikan gangguan tidur sebagai salah satu masalah kesehatan yang paling sering ditemukan pada kelompok lanjut usia (Maharani et al., 2025)

Gangguan pola tidur yang berlangsung dalam waktu lama dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis lansia. Kurangnya kualitas tidur berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif, meningkatnya risiko jatuh, gangguan konsentrasi, depresi, kecemasan, penurunan daya tahan tubuh, serta menurunnya kualitas hidup. Oleh karena itu, penanganan gangguan tidur menjadi salah satu fokus penting dalam pelayanan keperawatan gerontik karena tidur

yang cukup berperan dalam mempertahankan fungsi tubuh, mempercepat proses pemulihan kesehatan, serta meningkatkan kesejahteraan lansia (Nissa, 2023).

Penatalaksanaan gangguan pola tidur pada lansia dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Penggunaan obat tidur secara terus-menerus pada lansia berpotensi menimbulkan berbagai efek samping, seperti ketergantungan, gangguan keseimbangan, penurunan fungsi kognitif, serta peningkatan risiko jatuh. Oleh karena itu, berbagai penelitian merekomendasikan terapi nonfarmakologis sebagai alternatif yang lebih aman, efektif, dan mudah diterapkan dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia (Rosyita et al., 2024)

Salah satu terapi nonfarmakologis yang banyak digunakan adalah pijat refleksi kaki (*foot reflexology*). Pijat refleksi kaki merupakan teknik stimulasi pada titik-titik refleksi di telapak kaki yang dipercaya dapat meningkatkan sirkulasi darah, merangsang pelepasan hormon endorfin, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi. Mekanisme tersebut diduga bekerja melalui stimulasi sistem saraf otonom yang mampu menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman. Selain itu, pijat refleksi kaki juga dapat merangsang pelepasan neurotransmiter seperti serotonin dan endorfin yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman, mengurangi stres, serta membantu proses tidur berlangsung lebih cepat dan lebih nyenyak(Hui chuan et al., 2020) . Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan memiliki efek samping yang minimal (Winda et al., 2024)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Tresna Werdha Madago pada tanggal 7 Mei 2026, diperoleh data bahwa jumlah penghuni lanjut usia sebanyak 80 orang. Hasil wawancara dengan pengurus panti menunjukkan bahwa 15 orang lansia mengalami gangguan pola tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur (insomnia), sering terbangun pada malam hari, dan tidur yang tidak nyenyak. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan pola tidur masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang dialami oleh lansia di Panti Tresna Werdha Madago sehingga diperlukan upaya penanganan yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur mereka.

Berbagai penelitian telah menunjukan bahwa pijat refleksi kaki merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Namun, hingga saat ini efektivitas intervensi tersebut belum pernah diteliti pada lansia yang tinggal di Panti Tresna Werdha Madago. Perbedaan karakteristik responden, kondisi kesehatan, serta lingkungan tempat tinggal dapat

memengaruhi respons lansia terhadap suatu intervensi sehingga efektivitas pijat refleksi kaki perlu dikaji sesuai dengan karakteristik lansia di Panti Tresna Werdha Madago. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam bagaimana tentang permsalahan yang dialami oleh lansia dipanti tersebut mengenai efektifitas pijat refleksi kaki pada lansia dengan gangguan pola tidur di Panti Tresna Werdha Madago.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus (*case study*) pada lima lansia yang mengalami gangguan pola tidur di Panti Tresna Werdha Madago Tentena pada tanggal 6–8 Mei 2026. Proses asuhan keperawatan dilakukan secara komprehensif meliputi pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Intervensi berupa terapi pijat refleksi kaki diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi sekitar 20 menit setiap sesi, disertai edukasi mengenai sleep hygiene. Evaluasi dilakukan berdasarkan perubahan kualitas tidur, durasi tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, serta kondisi klien setelah bangun tidur.

Gambaran Kasus Kelolaan Utama

1. Asuhan Keperawatan

Karya Ilmiah Akhir Keperawatan (KIAN) ini dilaksanakan pada tanggal 06-08 Mei 2026 di Panti Tresna Werda Madago Tentena dengan fokus pada kasus kelolaan tunggal yakni Gangguan Pola Tidur (D.0055). Pada pelaksanaan studi kasus ini, penulis memberikan asuhan keperawatan kepada 5 orang klien dengan diagnosis gangguan pola tidur yang mengalami kesulitan tidur. Asuhan keperawatan dilakukan secara komprehensif dan holistik melalui tahapan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, implementasi, dan evaluasi. Intervensi keperawatan yang diterapkan berupa terapi pijat refleksi kaki sebagai terapi nonfarmakologis yang bertujuan untuk menurunkan kesulitan tidur dan, meningkatkan relaksasi, serta membantu klien dalam mengendalikan respons fisiologis dan psikologis akibat gangguan pola tidur.

Pada kasus kelolaan fokus ini, penulis melaksanakan asuhan keperawatan pada 5 klien dengan diagnosis gangguan pola tidur yang mengalami keuslitan tidur di Panti Tresna Werda Madago Tentena, dengan satu kelolaan fokus yang sama. Asuhan keperawatan diberikan secara komprehensif dan holistik melalui penerapan proses keperawatan yang sistematis, meliputi pengkajian menyeluruh terhadap aspek fisiologis, psikologis, sosial, dan spiritual klien, penetapan diagnosis keperawatan,

perencanaan, implementasi, serta evaluasi.

a. Klien Ny. A

Ny. A, jenis kelamin perempuan berusia 72 tahun, merupakan penghuni Panti Tresna Werdha Madago. Pengkajian keperawatan dilakukan pada tanggal 06 Mei 2026. Klien mengungkapkan keluhan sulit memulai tidur pada malam hari, sering terbangun sebanyak 2–3 kali setiap malam, serta merasa tidurnya tidak nyenyak sehingga ketika bangun di pagi hari tubuh masih terasa lelah dan tidak segar. Keluhan tersebut mulai dirasakan sejak beberapa minggu terakhir dan semakin sering terjadi. Klien mengatakan hanya dapat tidur sekitar 4–5 jam setiap malam dan terkadang membutuhkan waktu lebih dari 30 menit untuk dapat tertidur kembali setelah terbangun. Riwayat kesehatan menunjukkan tidak terdapat penyakit kronis yang sedang diderita, namun klien mengaku sering merasa cemas dan memikirkan kondisi kesehatannya serta keluarga sehingga mengganggu waktu istirahatnya. Pola nutrisi sehari-hari cukup baik, namun konsumsi air putih masih kurang. Aktivitas sehari-hari dilakukan secara mandiri dengan bantuan minimal dari pengurus panti. Hasil pemeriksaan menunjukkan kondisi umum klien tampak lemah, kesadaran compos mentis, tanda-tanda vital dalam batas normal, dan tidak ditemukan kelainan fisik yang bermakna. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, masalah keperawatan yang ditemukan adalah gangguan pola tidur.

b. Klien Ny. O

Ny. O, perempuan berusia 76 tahun, merupakan penghuni Panti Tresna Werdha Madago. Pengkajian keperawatan dilakukan pada tanggal 06 Mei 2026. Selama pengkajian, klien mengungkapkan keluhan sulit memulai tidur pada malam hari, sering terbangun sebanyak 3–4 kali setiap malam, serta merasa tidurnya tidak nyenyak sehingga saat bangun di pagi hari tubuh masih terasa lelah dan kurang bertenaga. Klien mengatakan keluhan tersebut telah dialami selama kurang lebih satu bulan terakhir dan cukup mengganggu aktivitas sehari-hari. Klien juga mengaku sering memikirkan kondisi kesehatannya dan merasa kesepian, sehingga sulit untuk kembali tidur setelah terbangun pada malam hari. Pola nutrisi klien cukup baik dengan nafsu makan yang masih terjaga, namun pola istirahat belum terpenuhi karena rata-rata hanya tidur sekitar 4–5 jam setiap malam. Kondisi umum klien tampak cukup dengan tingkat kesadaran compos mentis, tanda-tanda vital dalam batas normal, dan secara keseluruhan fungsi sistem tubuh dalam kondisi stabil. Berdasarkan hasil pengkajian, masalah keperawatan yang ditemukan adalah gangguan pola tidur.

c. Klien Ny. H

Ny. H, jenis kelamin perempuan, berusia 83 tahun, merupakan penghuni Panti Tresna Werdha Madago. Pengkajian keperawatan dilakukan pada tanggal 06 Mei 2026. Klien melaporkan keluhan

sulit memulai tidur pada malam hari, sering terbangun sebanyak 2–4 kali setiap malam, serta merasa tidurnya tidak nyenyak sehingga saat bangun di pagi hari tubuh masih terasa lelah. Keluhan tersebut telah dirasakan dalam beberapa minggu terakhir dan cenderung semakin mengganggu aktivitas sehari-hari. Klien menyatakan belum mengetahui cara mengatasi gangguan tidur yang dialaminya dan biasanya hanya berbaring di tempat tidur ketika tidak dapat tidur kembali. Kebiasaan sehari-hari klien meliputi tidur kurang dari lima jam setiap malam, tidur siang yang cukup lama, serta jarang melakukan aktivitas fisik ringan pada siang hari. Hasil pemeriksaan menunjukkan kondisi umum cukup dengan kesadaran compos mentis, tanda-tanda vital dalam batas normal, dan tidak dijumpai kelainan bermakna pada sistem tubuh lainnya. Berdasarkan hasil pengkajian, masalah keperawatan yang ditemukan adalah gangguan pola tidur.

d. Klien Ny. S

Ny. S, jenis kelamin perempuan, berusia 80 tahun, merupakan penghuni Panti Tresna Werdha Madago. Pengkajian keperawatan dilakukan pada tanggal 24 Januari 2026. Selama pengkajian, klien melaporkan keluhan sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari sebanyak 3–4 kali, serta merasa tidurnya tidak nyenyak sehingga ketika bangun pada pagi hari tubuh terasa lemas dan kurang bertenaga. Klien mengatakan keluhan tersebut telah dialami selama kurang lebih satu bulan terakhir dan semakin mengganggu aktivitas sehari-hari. Aktivitas harian klien menjadi terbatas karena mudah merasa lelah pada siang hari akibat kurang tidur, disertai keluhan pegal dan kekakuan pada persendian setelah bangun tidur. Secara umum kondisi klien tampak cukup, tingkat kesadaran compos mentis, tanda-tanda vital dalam batas normal, dan tidak ditemukan kelainan fisik yang bermakna. Berdasarkan hasil pengkajian, masalah keperawatan yang ditemukan adalah gangguan pola tidur.

e. Klien Ny. Sc

Ny. Sc, jenis kelamin perempuan, berusia 74 tahun, merupakan penghuni Panti Tresna Werdha Madago. Pengkajian keperawatan dilakukan pada tanggal 06 Mei 2026. Pada saat pengkajian, klien mengeluhkan sulit memulai tidur pada malam hari, sering terbangun sebanyak 3–5 kali setiap malam, serta merasa tidurnya tidak nyenyak sehingga ketika bangun di pagi hari tubuh terasa lelah dan kurang bertenaga. Klien mengatakan keluhan tersebut telah dialami selama beberapa minggu terakhir dan menyebabkan aktivitas sehari-hari menjadi berkurang karena mudah mengantuk serta kurang bersemangat pada siang hari. Klien juga mengaku sering terbangun pada malam hari untuk berkemih sehingga mengalami kesulitan untuk tidur kembali. Kemampuan aktivitas harian klien masih dapat dilakukan secara mandiri, namun sesekali memerlukan bantuan dari pengurus panti ketika kondisi tubuh terasa lemah. Kondisi umum klien tampak cukup dengan tingkat kesadaran compos mentis,

tanda-tanda vital dalam batas normal, serta tidak ditemukan kelainan fisik yang bermakna. Berdasarkan hasil pengkajian, masalah keperawatan yang ditemukan adalah gangguan pola tidur.

Pelaksanaan intervensi keperawatan pada kelima klien dilakukan berdasarkan diagnosis keperawatan gangguan pola tidur (D.0055) dengan mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)**.** Intervensi utama yang diberikan berupa terapi pijat refleksi kaki sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur lansia. Sebelum tindakan dilakukan, perawat melakukan pengkajian terhadap pola tidur klien yang meliputi durasi tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, kesulitan memulai tidur, serta faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur. Selanjutnya, perawat memberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta lama pelaksanaan terapi pijat refleksi kaki sehingga klien memahami tindakan yang akan diberikan. Intervensi dilaksanakan secara individual di Panti Tresna Werdha Madago dalam suasana yang tenang, nyaman, dan kondusif untuk menciptakan efek relaksasi yang optimal. Kegiatan ini dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut, yaitu pada tanggal 06–08 Mei 2026**.** dengan frekuensi satu kali sehari sesuai jadwal yang telah ditentukan. Setiap sesi terapi pijat refleksi kaki dilakukan selama kurang lebih 20 menit pada kedua kaki sesuai dengan prosedur operasional standar. Selain itu, perawat juga memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga sleep hygiene, seperti mempertahankan jadwal tidur yang teratur, menghindari konsumsi minuman berkafein pada malam hari, mengurangi tidur siang yang berlebihan, melakukan aktivitas fisik ringan pada siang hari, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman.

Selama pelaksanaan intervensi, sebagian besar klien menunjukkan respons yang positif terhadap terapi pijat refleksi kaki. Hal tersebut ditunjukkan dengan berkurangnya keluhan sulit memulai tidur, menurunnya frekuensi terbangun pada malam hari, bertambahnya durasi tidur, serta meningkatnya rasa segar ketika bangun pada pagi hari. Selain itu, klien tampak lebih rileks, lebih nyaman, dan tidak lagi menunjukkan tanda-tanda kelelahan yang berlebihan pada siang hari. Pengurus panti juga menunjukkan sikap kooperatif dengan memberikan dukungan selama pelaksanaan terapi serta membantu mengingatkan klien untuk menerapkan kebiasaan tidur yang baik sesuai edukasi yang telah diberikan. Hasil evaluasi harian yang didokumentasikan dalam Catatan Perkembangan Pasien Terintegrasi (CPPT) menunjukkan bahwa sebagian besar klien mengalami peningkatan kualitas tidur secara bertahap, meskipun pada beberapa klien gangguan tidur masih belum sepenuhnya teratasi akibat faktor usia dan kebiasaan tidur yang telah berlangsung lama. Secara keseluruhan, target luaran keperawatan berupa meningkatnya kualitas tidur, bertambahnya durasi tidur, berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari, serta meningkatnya rasa nyaman dan

kebugaran setelah bangun tidur mulai tercapai. Intervensi terapi pijat refleksi kaki dapat diterima dengan baik oleh klien maupun pengurus panti dan layak diterapkan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan gerontik untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia.

2. Penerapan Intervensi Terapi Pijat Relaksasi Kaki Berdasarkan Kajian Berbasis Bukti

Proses pelaksanaan terapi pijat refleksi kaki diberikan kepada kelima klien dengan diagnosis keperawatan gangguan pola tidur (D.0055) selama tiga hari berturut-turut, dengan lama waktu sekitar 15–20 menit pada setiap sesi. Intervensi dilakukan secara individual di Panti Tresna Werdha Madago dalam suasana yang tenang, nyaman, serta memiliki pencahayaan dan sirkulasi udara yang baik sehingga mendukung terciptanya kondisi relaksasi. Sebelum terapi dimulai, perawat terlebih dahulu melakukan pengkajian terhadap kualitas tidur klien yang meliputi durasi tidur, kesulitan memulai tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, serta kondisi tubuh saat bangun di pagi hari. Selanjutnya, perawat memberikan penjelasan kepada klien mengenai tujuan, manfaat, prosedur, dan lama pelaksanaan terapi pijat refleksi kaki. Selama tindakan berlangsung, klien diposisikan senyaman mungkin dalam posisi duduk atau berbaring, kemudian dilakukan stimulasi pada titik-titik refleksi di telapak kaki sesuai prosedur operasional standar. Selama pelaksanaan terapi, perawat mengobservasi respons klien terhadap tindakan yang diberikan serta menganjurkan klien untuk tetap rileks dan mengatur pernapasan secara perlahan agar efek relaksasi dapat dicapai secara optimal. Selain itu, pengurus panti turut dilibatkan dalam mendukung pelaksanaan terapi serta membantu mengingatkan klien untuk menerapkan kebiasaan tidur yang sehat (*sleep hygiene*). Respons awal yang tampak pada sebagian besar klien yaitu tubuh menjadi lebih rileks, ekspresi wajah lebih tenang, dan klien mengaku merasa nyaman setelah terapi diberikan.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan positif terhadap kualitas tidur klien setelah pemberian terapi pijat refleksi kaki selama tiga hari berturut-turut. Dari aspek fisiologis, sebagian besar klien mengalami peningkatan durasi tidur, berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari, serta lebih mudah memulai tidur dibandingkan sebelum intervensi diberikan. Klien juga melaporkan tubuh terasa lebih segar ketika bangun pada pagi hari dan tidak mudah mengantuk pada siang hari. Dari aspek psikologis, terapi pijat refleksi kaki memberikan efek relaksasi sehingga klien merasa lebih tenang, nyaman, dan tingkat kecemasan menjelang tidur berkurang. Pada aspek sosial, klien menjadi lebih aktif mengikuti kegiatan yang diselenggarakan di panti serta menunjukkan interaksi yang lebih baik dengan sesama penghuni maupun pengurus panti karena kondisi tubuh yang lebih bugar setelah kualitas tidurnya meningkat. Dari aspek budaya, terapi pijat refleksi kaki dapat diterima

dengan baik oleh seluruh klien karena merupakan terapi komplementer yang sederhana, aman, tidak menimbulkan efek samping, mudah dilakukan, serta sesuai dengan kebiasaan masyarakat dalam memanfaatkan terapi pijat sebagai upaya menjaga kesehatan. Keberhasilan intervensi dinilai berdasarkan hasil observasi kualitas tidur dan laporan subjektif klien yang menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur secara bertahap setelah terapi diberikan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Winda dkk. (2024) yang menyatakan bahwa terapi pijat refleksi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia, serta penelitian Hui Chuan dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa stimulasi titik refleksi pada telapak kaki mampu memberikan efek relaksasi dan memperbaiki kualitas tidur.

Perbaikan kualitas tidur yang dialami klien terjadi karena mekanisme kerja terapi pijat refleksi kaki yang mampu merangsang ujung-ujung saraf pada telapak kaki sehingga meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Kondisi tersebut menyebabkan tubuh menjadi lebih rileks, ketegangan otot berkurang, sirkulasi darah menjadi lebih lancar, serta merangsang pelepasan neurotransmiter seperti serotonin dan endorfin yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan mempercepat proses tidur. Selain itu, peningkatan kadar serotonin juga berkontribusi terhadap pembentukan hormon melatonin yang berfungsi mengatur ritme sirkadian sehingga membantu lansia memperoleh tidur yang lebih berkualitas. Mekanisme tersebut menjelaskan mengapa setelah mendapatkan terapi pijat refleksi kaki secara rutin, sebagian besar klien mengalami peningkatan durasi tidur, penurunan frekuensi terbangun pada malam hari, serta merasa lebih segar ketika bangun pada pagi hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kristanto dan Hartono (2022) yang menyimpulkan bahwa terapi rendam kaki air hangat maupun pijat refleksi merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi insomnia pada lansia. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Ainur Rofiqoh (2020) yang menyatakan bahwa terapi pijat kaki memberikan efek relaksasi, memperlancar sirkulasi darah, dan secara signifikan membantu menurunkan gangguan tidur pada lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian Keperawatan

Hasil pengkajian pada kelima lansia di Panti Tresna Werdha Madago menunjukkan adanya keluhan utama berupa gangguan pola tidur, yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, tidur yang tidak nyenyak, serta durasi tidur yang kurang dari kebutuhan normal lansia, yaitu sekitar 4–5 jam setiap malam. Sebagian besar klien juga mengeluhkan tubuh

terasa lelah, kurang segar ketika bangun di pagi hari, mudah mengantuk pada siang hari, serta mengalami penurunan semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Beberapa klien menyampaikan bahwa mereka memerlukan waktu yang cukup lama untuk kembali tidur setelah terbangun pada malam hari, sedangkan klien lain mengalami gangguan tidur akibat sering berkemih (nokturia). Keluhan tersebut menunjukkan bahwa gangguan pola tidur masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia akibat proses penuaan.

Secara objektif, sebagian besar klien tampak menguap selama proses pengkajian, terlihat lelah, dan menunjukkan penurunan energi ketika mengikuti aktivitas di panti. Kondisi umum klien berada dalam keadaan cukup dengan tingkat kesadaran *compos mentis*, sedangkan tanda-tanda vital sebagian besar masih berada dalam batas normal sesuai usia. Hasil pengkajian juga menunjukkan bahwa beberapa klien memiliki lingkar mata yang tampak lebih gelap, ekspresi wajah kurang segar, serta aktivitas pada siang hari menjadi berkurang akibat kualitas tidur yang kurang baik. Data subjektif dan objektif tersebut menunjukkan adanya gangguan pada pola tidur yang ditandai dengan penurunan kualitas dan kuantitas tidur sehingga memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis lansia.

Gangguan pola tidur yang dialami oleh kelima klien berkaitan erat dengan perubahan fisiologis yang terjadi selama proses penuaan. Bertambahnya usia menyebabkan terjadinya perubahan pada sistem saraf pusat, penurunan produksi hormon melatonin, serta perubahan ritme sirkadian yang berperan dalam mengatur siklus tidur dan bangun. Perubahan tersebut menyebabkan lansia lebih sulit memulai tidur, lebih sering terbangun pada malam hari, serta mengalami penurunan kualitas tidur dibandingkan kelompok usia dewasa. Selain faktor fisiologis, kondisi lingkungan, kebiasaan tidur, kecemasan, rasa kesepian, maupun gangguan fisik seperti nokturia juga dapat memperburuk kualitas tidur pada lansia. Hal ini sesuai dengan pendapat Haryati dkk. (2022) yang menyatakan bahwa proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis pada sistem saraf, penurunan produksi melatonin, dan perubahan ritme sirkadian sehingga berdampak pada penurunan kualitas maupun kuantitas tidur pada lansia. Pendapat tersebut juga diperkuat oleh Maharani dkk. (2025) yang menjelaskan bahwa gangguan pola tidur pada lansia umumnya ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, bangun terlalu dini, serta tidur yang tidak nyenyak sehingga dapat menurunkan kualitas hidup lansia.

Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, peneliti menetapkan diagnosis keperawatan Gangguan Pola Tidur (D.0055) sesuai Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) karena ditemukan data mayor berupa keluhan sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, durasi tidur yang berkurang, serta kualitas tidur yang tidak adekuat. Kondisi tersebut diperkuat oleh data objektif berupa tampilan

klien yang lelah, mengantuk pada siang hari, dan penurunan aktivitas akibat kurang tidur. Oleh karena itu, diperlukan intervensi keperawatan yang tepat melalui pendekatan nonfarmakologis, salah satunya adalah terapi pijat refleksi kaki, sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur pada lansia sehingga kebutuhan istirahat dan tidur dapat terpenuhi secara optimal.

Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan analisis data subjektif dan objektif hasil pengkajian, diagnosis keperawatan utama yang ditegakkan pada kelima klien adalah Gangguan Pola Tidur (D.0055) yang berhubungan dengan perubahan pola tidur akibat proses penuaan, perubahan ritme sirkadian, serta faktor lingkungan yang memengaruhi kualitas tidur lansia. Penetapan diagnosis ini didukung oleh data subjektif berupa keluhan sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, tidur yang tidak nyenyak, durasi tidur kurang dari kebutuhan normal, serta tubuh terasa lelah dan kurang segar ketika bangun pada pagi hari. Data objektif menunjukkan klien tampak mengantuk pada siang hari, terlihat lelah, aktivitas sehari-hari menurun, serta sebagian klien memiliki lingkar mata yang tampak lebih gelap akibat kurang tidur. Berdasarkan data tersebut, diagnosis keperawatan yang ditegakkan telah sesuai dengan kriteria diagnosis Gangguan Pola Tidur (D.0055) menurut Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) (Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2017).

Diagnosis gangguan pola tidur dipilih karena seluruh klien menunjukkan karakteristik mayor yang sesuai dengan SDKI, yaitu adanya perubahan kualitas dan kuantitas tidur yang menyebabkan terganggunya fungsi fisik maupun psikologis. Secara teoritis, proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis pada sistem saraf pusat, penurunan produksi hormon melatonin, serta perubahan ritme sirkadian sehingga lansia lebih mudah mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan mengalami penurunan kualitas tidur (Haryati et al., 2022). Kondisi tersebut apabila berlangsung dalam waktu yang lama dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, penurunan fungsi kognitif, peningkatan risiko jatuh, serta menurunnya kualitas hidup lansia (Nissa, 2023). Oleh karena itu, diagnosis Gangguan Pola Tidur menjadi fokus utama dalam pemberian asuhan keperawatan melalui pendekatan nonfarmakologis berupa terapi pijat refleksi kaki sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur, memenuhi kebutuhan istirahat, dan meningkatkan kesejahteraan lansia. Efektivitas terapi pijat refleksi kaki dalam memperbaiki kualitas tidur pada lansia juga telah didukung oleh penelitian Winda et al. (2024) yang menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah pemberian terapi refleksi kaki secara teratur.

Intervensi Keperawatan

Perencanaan intervensi keperawatan disusun berdasarkan diagnosis keperawatan Gangguan Pola Tidur (D.0055) dengan mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dan luaran yang diharapkan sesuai Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Intervensi difokuskan pada dukungan tidur (Sleep Enhancement) melalui pendekatan nonfarmakologis berupa terapi pijat refleksi kaki, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur, mengurangi kesulitan memulai tidur, menurunkan frekuensi terbangun pada malam hari, serta meningkatkan rasa segar setelah bangun tidur. Selain itu, intervensi ini diharapkan dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan, dan memenuhi kebutuhan istirahat lansia sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2018; Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2019).

Selain pemberian terapi pijat refleksi kaki, perencanaan intervensi juga meliputi identifikasi pola dan kualitas tidur, pengkajian faktor-faktor yang memengaruhi gangguan tidur, penciptaan lingkungan yang nyaman dan tenang, pengaturan posisi tubuh yang nyaman selama tindakan, serta pemberian edukasi mengenai sleep hygiene, seperti mempertahankan jadwal tidur yang teratur, menghindari konsumsi minuman berkafein pada malam hari, membatasi tidur siang yang berlebihan, serta melakukan aktivitas fisik ringan pada siang hari. Perawat juga merencanakan evaluasi harian terhadap perubahan durasi tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, kemudahan memulai tidur, dan kondisi tubuh saat bangun pada pagi hari. Intervensi tersebut dirancang secara komprehensif agar tidak hanya meningkatkan kualitas tidur lansia, tetapi juga meningkatkan pemahaman klien mengenai pentingnya pola tidur yang sehat serta mendorong keterlibatan pengurus panti dalam mendukung keberhasilan terapi nonfarmakologis (Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2018; Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2019).

Implementasi keperawatan

Implementasi keperawatan dilaksanakan sesuai dengan rencana intervensi yang telah disusun, yaitu melalui pemberian terapi pijat refleksi kaki selama tiga hari berturut-turut kepada kelima lansia yang mengalami gangguan pola tidur di Panti Tresna Werdha Madago. Sebelum intervensi dilakukan, perawat terlebih dahulu melakukan pengkajian terhadap pola tidur klien yang meliputi durasi tidur, kesulitan memulai tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, serta kondisi tubuh saat bangun di pagi hari. Selain itu, perawat juga melakukan pengukuran tanda-tanda vital dan menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur, serta lama pelaksanaan terapi pijat refleksi kaki kepada klien agar klien

memahami tindakan yang akan diberikan. Selanjutnya, klien diposisikan dalam keadaan rileks dan nyaman, baik dalam posisi duduk maupun berbaring, kemudian dilakukan terapi pijat refleksi kaki pada kedua telapak kaki selama kurang lebih 20 menit sesuai dengan prosedur operasional standar (Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2018).

Selama proses implementasi, perawat mendampingi klien untuk memastikan terapi dilakukan dengan teknik yang benar, mengobservasi respons klien terhadap stimulasi pada titik-titik refleksi kaki, serta memberikan dukungan emosional agar klien merasa nyaman dan rileks selama tindakan berlangsung. Pengurus Panti Tresna Werdha Madago juga dilibatkan dalam proses pendampingan dengan memberikan motivasi kepada klien serta membantu mengingatkan klien untuk menerapkan kebiasaan tidur yang sehat (*sleep hygiene*) setelah terapi selesai. Implementasi dilakukan dalam suasana lingkungan yang tenang, nyaman, dan minim gangguan sehingga efek relaksasi dapat tercapai secara optimal. Secara umum, seluruh klien menunjukkan sikap kooperatif, mampu mengikuti prosedur terapi dengan baik, serta mengungkapkan perasaan lebih nyaman, rileks, dan tenang setelah terapi pijat refleksi kaki diberikan.

Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan positif pada kondisi kelima klien setelah diberikan terapi pijat refleksi kaki selama tiga hari berturut-turut. Secara subjektif, sebagian besar klien menyatakan lebih mudah memulai tidur, frekuensi terbangun pada malam hari berkurang, tidur terasa lebih nyenyak, serta tubuh terasa lebih segar ketika bangun pada pagi hari dibandingkan sebelum intervensi diberikan. Selain itu, klien juga mengungkapkan bahwa rasa rileks dan nyaman yang muncul setelah terapi membantu mereka memperoleh kualitas tidur yang lebih baik. Secara objektif, tampak adanya peningkatan durasi tidur, berkurangnya tanda-tanda kelelahan pada siang hari, ekspresi wajah yang lebih segar, serta meningkatnya kemampuan klien dalam mengikuti aktivitas sehari-hari di panti. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa tujuan intervensi berupa peningkatan kualitas tidur mulai tercapai sesuai dengan luaran keperawatan yang telah ditetapkan (Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2019).

Pelaksanaan intervensi keperawatan pada kelima klien dengan diagnosis Gangguan Pola Tidur (D.0055) menunjukkan hasil yang konsisten dengan teori keperawatan serta berbagai penelitian berbasis *evidence-based practice*. Intervensi utama berupa terapi pijat refleksi kaki dilaksanakan sesuai dengan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), dan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Hasil penelitian ini sejalan

dengan penelitian Winda et al. (2024) yang menunjukkan bahwa terapi pijat refleksi kaki efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia. Perbaikan kualitas tidur yang dialami klien setelah intervensi menunjukkan bahwa terapi pijat refleksi kaki merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan gerontik untuk mengatasi gangguan pola tidur.

Secara teoritis, gangguan pola tidur pada lansia terjadi akibat proses penuaan yang menyebabkan perubahan fisiologis pada sistem saraf pusat, penurunan produksi hormon melatonin, serta perubahan ritme sirkadian yang mengatur siklus tidur dan bangun (Haryati et al., 2022). Terapi pijat refleksi kaki bekerja dengan memberikan stimulasi pada titik-titik refleksi di telapak kaki sehingga meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, memperlancar sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta merangsang pelepasan neurotransmiter seperti serotonin dan endorfin yang memberikan efek relaksasi. Peningkatan kadar serotonin selanjutnya berperan dalam pembentukan hormon melatonin yang membantu mengatur ritme sirkadian dan meningkatkan kualitas tidur (Hui Chuan et al., 2020). Mekanisme tersebut menjelaskan mengapa sebagian besar klien mengalami peningkatan durasi tidur, penurunan frekuensi terbangun pada malam hari, serta merasa lebih segar ketika bangun pada pagi hari setelah menjalani terapi pijat refleksi kaki.

Keberhasilan intervensi tidak hanya dipengaruhi oleh pelaksanaan terapi pijat refleksi kaki, tetapi juga oleh keterlibatan aktif klien, dukungan pengurus panti, serta lingkungan yang kondusif selama pelaksanaan terapi. Klien yang kooperatif, mampu mengikuti prosedur terapi dengan baik, serta menerapkan edukasi mengenai *sleep hygiene* cenderung mengalami peningkatan kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan klien yang masih memiliki kebiasaan tidur yang kurang teratur. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Kristanto dan Hartono (2022) yang menyatakan bahwa keberhasilan terapi nonfarmakologis pada lansia dipengaruhi oleh konsistensi pelaksanaan terapi serta kepatuhan dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Berdasarkan perbandingan antara hasil penelitian dengan teori dan penelitian terdahulu, peneliti berasumsi bahwa terapi pijat refleksi kaki merupakan intervensi yang aman, mudah diterapkan, memiliki efek samping yang minimal, serta efektif sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Rosyita et al., 2024). Namun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, antara lain jumlah responden yang relatif sedikit, waktu pelaksanaan intervensi yang hanya berlangsung selama tiga hari, serta belum dilakukan pemantauan jangka panjang terhadap keberlanjutan peningkatan kualitas tidur setelah terapi dihentikan.

Meskipun pada beberapa klien gangguan pola tidur belum sepenuhnya teratasi, sebagian besar

klien telah menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang ditandai dengan bertambahnya durasi tidur, berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari, serta meningkatnya rasa nyaman dan kebugaran saat bangun pada pagi hari. Hal tersebut menunjukkan bahwa tujuan intervensi telah tercapai sebagian hingga tercapai sesuai kondisi masing-masing klien. Evaluasi ini menegaskan bahwa terapi pijat refleksi kaki merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Oleh karena itu, terapi pijat refleksi kaki direkomendasikan untuk diterapkan secara rutin sebagai bagian dari asuhan keperawatan gerontik serta dikombinasikan dengan penerapan *sleep hygiene* untuk memperoleh hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Implikasi Bidang Keperawatan

Pelaksanaan intervensi menunjukkan bahwa penggunaan terapi pijat refleksi kaki dalam pelayanan keperawatan berpotensi menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang praktis, aman, mudah diterapkan, serta efektif dalam membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur. Terapi ini memberikan efek relaksasi melalui stimulasi pada titik-titik refleksi telapak kaki yang berkontribusi terhadap penurunan ketegangan otot, peningkatan sirkulasi darah, serta aktivasi sistem saraf parasimpatis sehingga membantu lansia lebih mudah memulai tidur, mengurangi frekuensi terbangun pada malam hari, dan meningkatkan durasi serta kualitas tidur.

Dari aspek pendidikan dan pengembangan ilmu keperawatan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan konsep manajemen gangguan pola tidur, praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence-based nursing practice*), serta pemanfaatan terapi komplementer dalam asuhan keperawatan gerontik. Temuan ini memperkuat peran perawat sebagai pemberi asuhan yang tidak hanya berfokus pada intervensi farmakologis, tetapi juga mampu mengimplementasikan tindakan keperawatan mandiri yang didasarkan pada teori, standar praktik keperawatan, dan hasil penelitian ilmiah. Penerapan terapi pijat refleksi kaki sebagai bagian dari intervensi keperawatan juga mendukung implementasi Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dan pencapaian luaran sesuai Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) dalam meningkatkan kualitas tidur, kenyamanan, serta kualitas hidup lansia (Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2018; Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan studi kasus di Panti Sosial Tresna Werda Madago Tentena, penerapan terapi pijat refleksi kaki pada lansia dengan gangguan pola tidur telah dilaksanakan secara sistematis dan komprehensif melalui tahapan pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, serta evaluasi sesuai dengan proses keperawatan.

1. Mengidentifikasi gangguan pola tidur sebelum dilakukan terapi pijat refleksi kaki.
2. Melakukan pengkajian keperawatan secara komprehensif pada pasien gangguan pola tidur untuk mengidentifikasi karakteristik intensitas, dan faktor gangguan pola tidur.
3. Menetapkan diagnosis keperawatan gangguan pola tidur pada pasien lansia berdasarkan data subjektif dan objektif yang ditemukan selama pengkajian.
4. Memyusun rencana intervensi keperawatan berupa terapi pijat refleksi kaki pada lansia sebagai tindakan nonfarmakologis untuk mengatasi gangguan pola tidur.
5. Melaksanakan intervensi terapi pijat refleksi kaki pada lansia sesuai dengan rencana standar prosedur operasional yang telah ditetapkan.
6. Mengevaluasi efektifitas intervensi terapi pijat refleksi kaki pada lansia terhadap penurunan gangguan pola tidur

DAFTAR PUSTAKA

Arbianto, W. A., & Adriani, P. (2023). Pemberian Intervensi Pijat Refleksi Kaki Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Masalah Gangguan Pola Tidur Di Ppslu Dewanata Cilacap. *Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, *1*(4), 170–176. Https://Doi.Org/10.59680/Ventilator.V1i4.683

Azizah, L. M. (2017). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Tengah. Https://Sulteng.Bps.Go.Id/Id/Statistics-Jumlah-Penduduk-Menurut-Kelompok-Umur-Dan-Jenis-Kelamin-Di-Provinsi-Sulawesi-Tengah 2026.

Dionesia, E. A. (2020). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Dan Massage Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Pstw Senjarawi Bandung.

Fitriyah. (2021). Gangguan Pola Tidur Pada Lansia. Jakarta: Salemba Medika.

Haryati, M. C., Kusumaningsih, I., & Supardi, S. (2022). Factors Related To Sleep Quality Of Elderly People In Rw 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang (Jkm)*, *Volume 7,* 76–93.

Hui Chuan, Kee-Hsin, H., & Chen, S. K. I. (2020). *Can Foot Reflexology Be A Complementary Therapy For Sleep Disturbances ? Evidence Appraisal Through A Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials*. *June*, 1–15. Https://Doi.Org/10.1111/Jan.14699

Hardiyani. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Gangguan Pola Tidur.

Kristanto, B., Diyono, & Hartono, M. (2022). Efektivitas Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Untuk Menurunkan Kejadian Insomnia Pada Lansia.

Kurniyanti. (2024). Keperawatan Gerontik. Jakarta: Egc.

Lase, R. (2023). Konsep Kebutuhan Tidur Pada Lansia.

Maharani, P. A., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Waras, S. (2025). *Transformasi Kesehatan Dan Teknologi Medis Pemberian Terapi Massage Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Psbdbb 2 Cengkareng Jakarta Barat Transformasi Kesehatan Dan Teknologi Medis*. *6*(3), 68–79.

Mauk, K. L. (2017). Gerontological Nursing: Competencies For Care (4th Ed.). Burlington, Ma: Jones & Bartlett Learning.

Mustika. (2019). Keperawatan Gerontik. Jakarta: Trans Info Media.

Nugroho, W. (2020). Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik (Edisi 6). Jakarta: Egc.

Nissa, A. (2023). Penerapan Intervensi Pijat Refleksi Kaki Pada Lansia Dengan Gangguan Pola Tidur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika Drg. Suherman*. Https://Publikasi.Medikasuherman.Ac.Id/Index.Php/Jikimds/Article/View/238

Organization, W. H. (2025). *Ageing And Health*. World Health Organization. Https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Ageing-And-Health

Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. (2021). Fundamentals Of Nursing (11th Ed.). St. Louis: Elsevier.

Prananto, A. E., & Maliya, A. (2020). Pengaruh Massage Kaki Dan Rendam Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia.

Rosyita, H., Putri, D. A., Winda, A., Handayani, D. R. S., Subu, M. A., & Alfian, R. M. (2024). The Difference Of Implementation Between Reflexology Massage And Combination Of Exercises With Reflexology Massage For Elderly With Insomnia. *Jurnal Health Sains*, *5*(2), 95–106. Https://Doi.Org/10.46799/Jhs.V5i2.1225

Rofiqoh, Z. A. (2020). Pengaruh Massage Kaki Dan Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia: Literature Review.

Sari, N., Hafifah, N., & Choiruna, H. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Pada Lansia.

Statistik, B. P. (2025). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025*. Badan Pusat Statistik. Https://Www.Bps.Go.Id/Id/Publication/2025/12/12/Statistik-Penduduk-Lanjut-Usia-2025.

Siregar. (2019). Terapi Nonfarmakologi Pada Gangguan Tidur. Jakarta: Egc.

Sugiharto. (2022). Perubahan Fisiologis Pada Lansia.

Tim Pokja Sdki Dpp Ppni. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (Sdki): Definisi Dan Indikator Diagnostik (Edisi 1). Jakarta: Dpp Ppni.

Tim Pokja Siki Dpp Ppni. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (Siki): Definisi Dan Tindakan Keperawatan (Edisi 1). Jakarta: Dpp Ppni.

Tim Pokja Slki Dpp Ppni. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia (Slki): Definisi Dan Kriteria Hasil Keperawatan (Edisi 1). Jakarta: Dpp Ppni.

World Health Organization. (2021). Decade Of Healthy Ageing: Baseline Report. Geneva: World Health Organization.

Winda, A., Purba, Y. S., Husen, H., Sahuri, S., Arjuni, D., & Rosyita, H. (2024). The Difference Of Implementation Between Reflexology Massage And Combination Of Exercises With Reflexology Massage For Elderly With Insomnia. *Jurnal Health Sains*, *5*(2), 95–106. Https://Doi.Org/10.46799/Jhs.V5i2.1225