



JURNAL SAKTI BIDADARI

p-ISSN: 2580-1821 | e-ISSN: 2615-3408 | Volume IX Nomor 2 September 2026

<http://journal.uim.ac.id/index.php/bidadari>

PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN MASASE KAKI DENGAN AROMATERAPI CHAMOMILE TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU LANSIA BANJAR PANGSAN DALEM DESA PANGSAN

THE EFFECT OF WARM WATER FOOT SOAKS AND FOOT MASSAGE WITH CHAMOMILE AROMATHERAPY ON SLEEP QUALITY IN ELDERLY PATIENTS AT THE BANJAR PANGSAN DALEM ELDERLY HEALTH POST, PANGSAN VILLAGE

Gusti Ayu Putri Lestari¹ Putu Mastiningsih² Ni Made Risna Sumawati³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, Stikes Bina Usada Bali, Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung, Kec. Kuta Utara, Kabupaten Badung, Bali 80361, Indonesia.

Penulis korespondensi: Gusti Ayu Putri Lestari

Email : Putrilestarigustiayu@gmail.com

Submission : 27/7/2026
Revision : 11/08/2026
Accepted : 18/09/2026

ABSTRAK

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas dan telah melewati tiga tahapan kehidupan dimana masa ini merupakan masa hidup menua yang terakhir. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur. Penanganan yang dapat dilakukan secara non farmakologi salah satunya, rendam kaki dengan air hangat dengan Aromaterapi Chamomile. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experiment* dengan desain *Non-Equivalent Control Grup Design* yaitu terdapat dua kelompok. Kelompok pertama diberikan rendam kaki air hangat dan masase kaki dengan aromaterapi chamomile disebut sebagai kelompok intervensi, sedangkan kelompok kedua tidak diberikan intervensi, kelompok ini disebut sebagai kelompok kontrol dan pengambilan sampel tehnik *Total sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 52 orang. Data dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney Test*. Hasil Uji *statistic Mann Whitney Test* diketahui rata-rata kualitas tidur termasuk kedalam kualitas tidur buruk, sedangkan nilai rata-rata kualitas tidur termasuk kedalam kualitas tidur yang baik dengan nilai $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ H_0 ditolak dan H_a diterima dan disimpulkan terdapat Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan lansia dapat menerapkan Rendam Kaki Air Hangat dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Rendam Kaki Air Hangat dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile, Lansia.



***Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Masase Kaki Dengan
Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di
Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan – Gusti Ayu
Putri Lestari***

ABSTRACT

The elderly are individuals aged 60 years or older who have passed through three life stages, with this period representing the final stage of aging. Sleep quality refers to an individual's satisfaction with their sleep. One non-pharmacological intervention available is a warm water foot soak combined with chamomile aromatherapy. This study aimed to determine the effect of warm water foot soaks and foot massage with chamomile aromatherapy on the sleep quality of the elderly at the Banjar Pangsan Dalem Elderly Integrated Health Post (Posyandu) in Pangsan Village. A quasi-experimental design—specifically a non-equivalent control group design—was employed, involving two groups. The first group received the warm water foot soak and foot massage with chamomile aromatherapy (the intervention group), while the second group received no intervention (the control group); total sampling was used to select participants. The study sample consisted of 52 individuals. Data were analyzed using the Mann-Whitney test. The statistical results indicated that the average sleep quality in the control group fell into the "poor" category, whereas the intervention group showed "good" sleep quality; with a p -value of $0.001 (< 0.05)$, the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_a) was accepted. It was concluded that warm water foot soaks and foot massage with chamomile aromatherapy significantly affect the sleep quality of the elderly at the Banjar Pangsan Dalem Elderly Posyandu in Pangsan Village. Based on these findings, it is hoped that the elderly will adopt the practice of warm water foot soaks and foot massage with chamomile aromatherapy.

Keywords: Sleep quality, warm foot soaks and foot massage with chamomile aromatherapy, elderly.

Introduction (Pendahuluan)

Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas dan telah melewati tiga tahapan kehidupan dimana masa ini merupakan masa hidup menua yang terakhir [1]. Salah satu masalah kesehatan yang banyak dihadapi kelompok lansia adalah insomnia (susah tidur). Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur serius. Asia menempati urutan pertama dengan populasi lansia terbesar, dimana pada tahun 2019 berjumlah 508 juta populasi lansia, menyumbang 56% dari total populasi lansia di dunia. Sementara itu, di Taiwan terdapat 40% individu yang berusia di atas 60 tahun mengalami insomnia dimana mereka sering terbangun di malam hari dan sulit untuk memulai tidur. Di Indonesia, prevalensi lansia yang mengalami insomnia tergolong tinggi yaitu sekitar 67%. Kejadian insomnia pada lansia di Bali mencapai sekitar 10,96% [2].

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Masalah kualitas tidur pada lansia seharusnya dapat menjadi perhatian yang lebih karena jika dibiarkan dapat menyebabkan berbagai macam hal yang merugikan baik untuk kesehatan tubuh sendiri ataupun menurunkan angka harapan hidup [3]. Masalah tidur dapat di tangani dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologi dengan pemberian obat tidur, *antidrepresan*, obat *antihistamin*. Penanganan non farmakologi penurunan kualitas tidur dapat berupa perubahan gaya hidup, meditasi, yoga, rendam kaki dengan air hangat dengan Aromaterapi Chamomile [4].

Terapi relaksasi yang umum digunakan untuk mengatasi kualitas tidur buruk adalah dengan merendam kaki pada air hangat. Air hangat dapat memberikan efek relaksasi karena terjadi penurunan ketegangan otot akibat meregangnya sel-sel pada otot dan pelebaran pembuluh darah yang dapat meningkatkan suplai nutrisi dan oksigen kedalam



***Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Masase Kaki Dengan
Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di
Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan – Gusti Ayu
Putri Lestari***

jaringan [5]. Merendam kaki pada air yang memiliki temperatur 37°C-39°C selama 10 menit sampai betis bermanfaat untuk mengurangi kontraksi otot sehingga menimbulkan perasaan rileks yang dapat mengatasi masalah tidur [6]. Kualitas tidur buruk pada lansia selanjutnya juga dapat diatasi dengan memberikan terapi dengan masase aromaterapi chamomile. Terapi masase ini menggunakan tangan untuk merelaksasi, mengurangi stres, serta memberikan kenyamanan saat tidur dan mengurangi kecemasan. Masase dengan aromaterapi chamomile dapat merangsang sistem saraf dan meningkatkan aktifitas otot sehingga pijatan pada kaki dapat merelaksasi otot-otot yang memberikan efek sedatif [7]. Penelitian ini dilakukan karena belum ada yang melakukan penelitian ini sebelumnya di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan.

Penelitian yang dilakukan oleh [8] dengan judul “Efektivitas Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia” Intervensi diberikan dengan merendamkan kaki selama 15 menit selama 3 hari menggunakan suhu $\pm 37-38^{\circ}\text{C}$. Hasil penelitian Didapatkan nilai p value sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga secara statistik H_1 diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh terapi rendam air hangat terhadap perubahan kualitas tidur lansia di Dusun Katosan Kecamatan Nawangan Kabupaten Pacitan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 25 November tahun 2025, dengan jumlah Lansia Perempuan sebanyak 57 orang, terdiri dari lansia laki-laki 5 orang dan perempuan 52 orang. Peneliti melakukan wawancara langsung kepada 5 orang lansia laki-laki mengatakan tidak ada masalah gangguan tidur, dari 52 orang lansia perempuan mengatakan mengalami penurunan kualitas tidur setiap harinya, bisa tidur satu jam dan terbangun lagi. Pengukuran kualitas tidur menggunakan PSQI. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan.

Methods (Metode Penelitian)

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan rancangan *Non-Equivalent Control Grup Design*, penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan, pada bulan 12 April-12 Mei 2026. Peneliti memberikan rendam kaki air hangat dengan suhu air yang digunakan yaitu 38°C yang diukur menggunakan termometer air dengan cara dicelupkan dengan durasi 15 menit. Dilanjutkan pemberian Masase kaki dengan Aromaterapi Chamomile 2 tetes, ditambah 4 sendok teh *Virgin Coconut Oil (VCO)*. Masase diberikan 15 menit sebelum tidur pada kaki kanan dan kiri, dilakukan satu kali setiap hari dengan durasi 15 menit selama 2 minggu secara rutin pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol diberikan masase dengan *Virgin Coconut Oil (VCO)*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test* dan uji *Mann-Whitney*. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia perempuan yang mengalami gangguan kualitas tidur. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dengan sampel yang ditetapkan pada penelitian ini sebanyak 52 orang. Dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi 26 orang dari nomer urut 1-26 dan untuk kelompok kontrol 26 orang dari nomer urut 27-52.



***Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Masase Kaki Dengan
Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di
Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan – Gusti Ayu
Putri Lestari***

Penelitian sudah dilakukan *Etichal Clearance* (kelayakan etik) di Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Stikes Bina Usada Bali dengan nomor ijin *Ethical Approval* NO: 110/EA/KEPK-BUB-2026.

Results and Discussion (*Hasil dan Pembahasan*)

HASIL

**Tabel .1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis kelamin,
Pendidikan di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan**

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok control	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur				
60- 69 Tahun	23	88,5	22	84,6
>70 Tahun	3	11,5	4	15,4
JenisKelamin				
Perempuan	26	100,0	26	100,0
Total	26	100	26	100

Berdasarkan hasil analisis deskriptif tabel .1 diketahui pada karakteristik responden pada lansia di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan didapatkan bahwa mayoritas lansia pada kelompok intervensi dan kontrol memiliki umur 60-69 tahun, pada kelompok intervensi sebanyak 23 (88,5%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 22 (84,6%). Berdasarkan jenis kelamin pada lansia mayoritas pada kelompok intervensi dan kontrol berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 (100,0%) dari 26 responden.

**Tabel .2 Hasil Analisis Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan
Rendam Kaki Air Hangat Dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile
Pada Kelompok Intervensi di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem
Desa Pangsan (n=26)**

Karakteristik	N	Min	Max	Mean±Std	P-Value
<i>Pretest</i>	26	1	2	1,88±0,326	0,000
Intervensi					
<i>Posttest</i>	26	1	2	1,19±0,402	

Berdasarkan tabel .2 diatas setelah dilakukan uji menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* diketahui nilai *mean pretest* pada kelompok intervensi 1,88 yang berarti rata-rata kualitas tidur pada lansia menunjukkan kualitas tidur yang buruk dan nilai *mean posttest* 1,19 yang berarti rata – rata kualitas tidur pada lansia menunjukkan kualitas tidur yang baik dengan *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukan bahwa ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan rendam kaki air hangat dan masase kaki dengan aromaterapi chamomile pada kelompok intervensi.



Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan – Gusti Ayu Putri Lestari

Tabel .3 Hasil Analisis Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan (n=26)

Karakteristik		<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean±Std</i>	<i>P-Value</i>
Kontrol	<i>Pretest</i>	26	1	2	1,92±0,272	0,317
	<i>Posttest</i>	26	1	2	1,92±0,272	

Berdasarkan tabel .3 diatas setelah dilakukan uji menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* diketahui nilai *mean pretest* dan *mean posttest* pada kelompok kontrol 1,92 yang berarti rata-rata kualitas tidur pada lansia menunjukkan kualitas tidur yang buruk dengan p-value sebesar $0,317 > 0,05$ menunjukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Tabel .4 Hasil Analisis Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Rendam Kaki Air Hangat Dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	Kualitas tidur			<i>P</i>
	<i>n</i>	<i>Mean±SD</i>	<i>Min-Max</i>	
Kelompok Intervensi	26	1,88±0,326	1-2	0.001
		1,19±0,402	1-2	
Kelompok Kontrol	26	1,92±0,272	1-2	0,317
		1,92±0,272	1-2	

Berdasarkan tabel 4. dapat dilihat bahwa dari hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok kontrol didapatkan nilai $p=0,317$ ($p>0,05$), sedangkan pada kelompok intervensi setelah diberikan Rendam Kaki Air Hangat dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile didapatkan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) yang artinya bahwa ada perbedaan Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tabel .5 Analisis Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan



**Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Masase Kaki Dengan
Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di
Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan – Gusti Ayu
Putri Lestari**

Karakteristik		<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i> + <i>SD</i>	<i>P Value</i>
<i>Posttest</i>	Kontrol	26	1	2	1,92±0,272	0,001
	Intervensi	26	1	2	1,19±0,402	

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa dari hasil Uji statistik *Mann Whitney Test* diketahui nilai *mean post-test* pada kelompok kontrol 1,92 yang berarti rata-rata kualitas tidur termasuk kedalam kualitas tidur buruk, sedangkan nilai *mean post-test* pada kelompok intervensi 1,19 yang berarti rata-rata kualitas tidur termasuk kedalam kualitas tidur yang baik dengan nilai $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan signifikan antara kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi. Sehingga hasil penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima dan disimpulkan terdapat Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan.

PEMBAHASAN

Dari hasil Uji *Wilcoxon Sign Rank Test* sebelum diberikan intervensi yaitu 1,88 menjadi 1,19 setelah melakukan intervensi dengan nilai $p\text{-value}$ yang didapatkan sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat dilihat ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan rendam kaki air hangat dan masase kaki dengan aromaterapi chamomile.

Hasil penelitian ini didukung penelitian [9] yang menyatakan bahwa hasil penelitian didapatkan kelompok yang dilakukan terapi dengan menggunakan teknik rendam kaki air hangat jumlah kualitas tidur dengan kategori baik hanya sebanyak 7 orang (38,9%), jumlah tertinggi yaitu kategori kualitas tidur buruk dengan 10 orang (55,6%), kemudian kualitas tidur sangat buruk dengan jumlah 1 orang (5,6%). Setelah dilakukan terapi kualitas tidur menggunakan rendam kaki air hangat terjadi perubahan kualitas tidur, dimana jumlah kualitas tidur dengan kategori baik meningkat menjadi 17 orang (94,4%), kondisi yang baik juga terjadi pada kualitas tidur dengan kategori buruk yang berjumlah 10 orang berkurang menjadi 1 orang (5,6%), sedangkan pada kelompok yang dilakukan terapi dengan menggunakan masase kaki dengan aromaterapi chamomile, tingkat kualitas tidur sebelum diberikan terapi masase kaki dengan aromaterapi chamomile sebanyak 16 responden (53,3%) mempunyai kualitas tidur kategori kurang dan 4 responden (13,3%), sangat kurang. Setelah diberikan masase kaki dengan aromaterapi chamomile sebanyak 18 responden (60,0%) mempunyai kualitas tidur baik, 5 responden (16,7%) sangat baik, sesudah dilakukan rendam kaki air hangat dan masase kaki dengan aromaterapi chamomile didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan rendam kaki air hangat dan masase kaki dengan aromaterapi chamomile. Diketahui nilai *mean post-test* pada kelompok kontrol 1,92 yang berarti rata-rata kualitas tidur termasuk kedalam kualitas tidur buruk, sedangkan nilai *mean post-test* pada kelompok intervensi 1,19 yang berarti rata-rata kualitas tidur termasuk kedalam kualitas tidur yang baik dengan nilai $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian milik [10] dimana dari analisa tersebut bahwa H_a diterima atau ada pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian milik [11] yang



***Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Masase Kaki Dengan
Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di
Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan – Gusti Ayu
Putri Lestari***

menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami penurunan kualitas tidur setelah di berikan Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia. Rendam kaki air hangat, air hangat dapat memberikan efek relaksasi karena terjadi penurunan ketegangan otot akibat meregangnya sel-sel pada otot dan pelebaran pembuluh darah yang dapat meningkatkan suplai nutrisi dan oksigen kedalam jaringan [12]. Merendam kaki pada air yang memiliki temperatur 37°C-39°C selama 10 menit sampai betis bermanfaat untuk mengurangi kontraksi otot sehingga menimbulkan perasaan rileks yang dapat mengatasi masalah tidur. Kualitas tidur buruk pada lansia selanjutnya juga dapat diatasi dengan memberikan terapi dengan masase aromaterapi chamomile. Terapi Masase ini menggunakan tangan untuk merelaksasi, mengurangi stres, serta memberikan kenyamanan saat tidur dan mengurangi kecemasan. Masase dengan aromaterapi chamomile dapat merangsang sistem saraf dan meningkatkan aktifitas otot sehingga pijatan pada kaki dapat merelaksasi otot-otot yang memberikan efek sedative. Penelitian yang dilakukan oleh [13] menunjukkan bahwa pemberian rendam kaki air hangat dan masase kaki dengan aromaterapi chamomile memberi pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

Kualitas tidur yang dialami seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, literasi tidur, serta aspek subjektif dari tidur [14]. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Pada proses degenerasi yang terjadi pada lansia, waktu tidur efektif akan semakin berkurang. Sehingga tidak tercapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai keluhan tidur. Disamping itu juga mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan secara fisik, fisiologis, dan psikologis, yang cenderung bergerak ke arah yang lebih baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian milik [15] yang menyatakan bahwa mayoritas lansia di sebuah panti jompo memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun.

Conclusion (Simpulan)

Hasil uji statistik, nilai rata-rata intensitas kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan intervensi yaitu 1,88 menjadi 1,19 setelah melakukan intervensi dengan nilai *p-value* yang didapatkan sebesar $0,001 < 0,05$, maka dapat dilihat ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan rendam kaki air hangat dan masase kaki dengan aromaterapi chamomile pada kelompok intervensi. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima dan disimpulkan terdapat Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan lansia dapat menerapkan Rendam Kaki Air Hangat dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile.

References (Daftar Pustaka)



***Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Masase Kaki Dengan
Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di
Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan – Gusti Ayu
Putri Lestari***

- [1] L. I. A. Nurlianawati, F. Ardiana, A. Praghlapati, J. Kesehatan, and B. Jkb, “*Gambaran fungsi kognitif pada lanjut usia (lansia)*,” pp. 1–7, 2020.
- [2] K. Lubis, Y. Adawiyah, I. Agustian, F. Sri, and M. Sitanggang, “*Jintan : Jurnal Ilmu Keperawatan Lansia Di Puskesmas Sering Kecamatan Medan Tembung Tahun 2023 Abstrak Pendahuluan Kualitas tidur adalah dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai*,” vol. 5, no. 1, pp. 153–158, 2023.
- [3] F. M. C. Siburian, “*Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan Tahun 2024*”.
- [4] S. Wijayati and B. Widiyanto, *Kualitas Tidur Pada Lansia Kontribusi Penting Keperawatan*. Nuansa Fajar Cemerlang, 2025.
- [5] E. Anggraeni, E. B. Wijoyo, I. Yoyoh, H. Hastuti, and K. Kartini, “*Pengaruh Intervensi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia: A Literature Review*,” *J. Ber. Ilmu Keperawatan*, vol. 14, no. 2, pp. 113–119, 2021.
- [6] L. N. Azmi, N. M. Yuliadarwati, and K. P. Utami, “*Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Massage Terhadap Kualitas Tidur Komunitas Lansia Di Kelurahan Tunjungsekar*,” *Physiother. Heal. Sci.*, vol. 2, no. 2, pp. 69–75, 2021, doi: 10.22219/physiohs.v2i2.15196.
- [7] I. Sugiarto, “*Efektivitas Chamomile (Matricaria chamomilla) terhadap peningkatan kualitas tidur lansia*,” *J. Med. Utama*, vol. 2, no. 01 Oktober, pp. 407–411, 2020.
- [8] A. Ahli and A. Hartono, “*Efektivitas Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia*,” *Pengemb. Ilmu dan Prakt. Kesehat.*, vol. 3, no. 4, pp. 204–214, 2024.
- [9] M. W. A. D. I. Saputra, “*Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas*”.
- [10] D. A. Wibowo, “*Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis Tahun 2019*,” *Fak. Ilmu Kesehat. Univ. Galuh*, vol. 4, no. 1, pp. 75–84, 2019.
- [11] I. Sugiarto, “*Efektivitas Chamomile(Matricaria Chamomilla) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur*,” vol. 02, no. 01, 2020.
- [12] W. D. WINOKAN and A. S. Lamonge, “*Asuhan Keperawatan Pada Klien dengan Masalah Gangguan Pola Tidur (Insomnia) dengan Intervensi Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Massage pada Lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut*,” 2024, Universitas Katolik De La Salle Manado.
- [13] M. Sari, “*Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dan Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisis RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun*,” 2024, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun.
- [14] G. A. D. Damayanthi, N. M. E. Adhiestiani, and N. M. R. Sumawati, “*Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di UPTD Puskesmas Penebel I*,” *J. Karya Gener. Sehat*, vol. 3, no. 2, pp. 226–239, 2025.
- [15] I. Harefa, S. C. Laowo, D. M. Sirait, D. Zamili, V. Almira, and K. B. Kaban, “*Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Garam Hangat terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Jompo*,” *J. Penelit. Perawat Prof.*, vol. 3, no. 2, pp. 295–302, 2021, doi: