

**PERBEDAAN PENGARUH *FOOT MASSAGE* DAN
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
LANZIA DI POSYANDU LANZIA
DUSUN MEJING KIDUL**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
Sukma Damayanti
1710301230**

**PROGRAM STUDI ANVULLEN FISIOTERAPIS1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN PENGARUH *FOOT MASSAGE* DAN
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI POSYANDU LANSIA
DUSUN MEJING KIDUL**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
SUKMA DAMAYANTI
1710301230

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana
Program Studi Fisioterapi S1
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Dika Rizki Imania M.Fis

Tanggal : 11 Februari 2019

Tanda tangan :



**PERBEDAAN PENGARUH *FOOT MASSAGE* DAN
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI POSYANDU LANSIA
DUSUN MEJING KIDUL¹**

Sukma Damayanti², Dika Riki Imania³

ABSTRAK

Latar belakang : Lansia yang terganggu tidurnya akan mempengaruhi aktifitas seperti merasa lelah dan tidak bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Proses penuaan menyebabkan adanya penurunan kualitas tidur pada lansia. Kualitas tidur dapat ditingkatkan dengan menggunakan intervensi *Foot Massage* dan *Progressive Muscle Relaxation*. **Tujuan :** Untuk mengetahui perbedaan pengaruh *Foot Massage* dan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kualitas tidur lansia. **Metode Penelitian :** Penelitian ini bersifat *experimental*, desain penelitian yang digunakan berupa *pre-test and post test two group design*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2018. Tempat penelitian di Posyandu Lansia Dusun Mejing Kidul, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta. Jumlah sampel penelitian adalah 20 orang dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok I diberikan *Foot Massage* dan *Progressive Muscle Relaxation* dan kedua kelompok diukur *Pittsburgh Sleep Quality Index*. **Hasil :** Ada pengaruh yang signifikan pada pemberian *Foot Massage* dan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap peningkatan kualitas tidur. Pada kelompok I dan II menggunakan *paired sample t-test* dengan nilai $p = 0,000$. Pada kelompok I dan II menggunakan *lavene's test* untuk menguji homogenitas dan menggunakan shapiro wilk test untuk menguji normalitas, untuk menguji hipotesis III *Independent Sample t-test* didapatkan hasil $p = 0,655$. **Kesimpulan :** Tidak ada perbedaan pengaruh *Foot Massage* dan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia di Dusun Mejing Kidul. **Saran :** Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian sejenis ini dan dilakukan penelitian lebih lanjut berdasarkan faktor lainnya, variabel yang berbeda, jumlah sampel yang berbeda, jumlah sampel yang lebih banyak dan tempat yang berbeda.

Kata Kunci : *Foot Massage*, *Progressive Muscle Relaxation* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index*.

Daftar Pustaka : 52 (2008-2018) 15 buku, 20 Jurnal, 4 Website, 12 Skripsi, 1 Tesis.

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Fisioterapi S1 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Studi Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE DIFFERENCE OF EFFECT OF FOOT MASSAGE AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON SLEEPING QUALITY AT ELDERLY IN ELDERLY HEALTH CARE IN MEJING KIDUL¹

Sukma Damayanti², Dika Riki Imania³

ABSTRACT

Background : Elderly who have sleeping disorder will be affected in their activities such as feeling tired and not enthusiastic in doing daily activities. The aging process causes a decrease in sleeping quality. Sleeping quality can be improved by using the Foot Massage and Progressive Muscle Relaxation interventions. **Objective :** The study aims to determine the effect of Foot Massage and Progressive Muscle Relaxation on sleeping quality in elderly. **Method :** This study was experimental research with pre-test and post-test two group design. This research was conducted in December 2018 in Mejing Kidul Elderly Health Care, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta. The number of research samples was 20 people divided into 2 groups. Group I was given Foot Massage and Progressive Muscle Relaxation and both groups were measured using Pittsburgh Sleep Quality Index. **Result :** There was a significant effect on Foot Massage and Progressive Muscle Relaxation on improving sleeping quality. The groups I and II test using paired sample t-test obtained value of $p = 0.000$. In groups I and II, the lavene's test was used to test the homogeneity and Shapiro Wilk test to test the normality. Hypothesis III using Independent Sample t-test obtained $p = 0.655$. **Conclusion :** There is no difference of the effect of Foot Massage and Progressive Muscle Relaxation on sleeping quality in elderly at Elderly Health Care in Mejing Kidul. **Suggestion :** Further researcher should conduct research based on other factors, different variables, different number of samples, more number of samples and different places.

Keywords : Foot Massage, Progressive Muscle Relaxation and Pittsburgh Sleep Quality Index.

References : 52 (2008-2018) 15 books, 20 Journals, 4 Websites, 12 Thesis, 1 Thesis.

¹Thesis Title

²School of Physiotherapy Student, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

³Lecturer of Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Usia lanjut berkaitan dengan berbagai perubahan akibat proses menua seperti perubahan *anatomi* atau *fisiologi* dan berbagai penyakit serta keadaan patologik (Wahyuni dkk, 2017).

Fase lansia membawa perubahan *organobiologik* karena semakin menuanya organ-organ tubuh. Salah satu dampak proses menua yang lazim terjadi adalah perubahan pola tidur. Seorang lansia akan lebih sering terjaga pada malam hari sehingga total waktu tidur malamnya berkurang (Marchira 2007, dalam Sulidah 2016).

Secara umum, gangguan tidur yang menyebabkan kualitas tidur lansia menurun terjadi karena faktor fisik, psikologis dan lingkungan. Faktor fisik seperti adanya penyakit tertentu yang diderita mengakibatkan lansia tidak dapat tidur dengan baik (Sulidah, 2016).

Terdapat dalil Al-Qur'an tentang tidur yaitu :

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَسَآءَ وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

Artinya : Dialah (Allah) yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha. (Surah Al-Furqan, Ayat 47).

Adapun cara mengatasi gangguan tidur dengan cara *farmakologi* yaitu mengkonsumsi obat tidur atau hipnotika, zat-zat yang dalam dosis terapi diperuntukkan meningkatkan keinginan untuk tidur dan mempermudah atau menyebabkan tidur (Rahardja & Tjay. 2007, dalam Syarif 2016).

Selain dengan terapi farmakologi adapula terapi *nonfarmakologi* yang boleh dilakukan untuk memperbaiki kualitas tidur yaitu *Foot Massage* dan *Progressive Muscle Relaxation*.

Foot Massage adalah manipulasi jaringan ikat melalui pukulan, gosokan atau meremas untuk memberikan dampak pada peningkatan sirkulasi, memperbaiki sifat otot dan memberikan efek relaksasi (Potter & Perry, 2011).

Puthusseril (2006, dalam Afianti 2017) menyebutkan bahwa *Foot Massage* mampu memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, ketidaknyamanan secara fisik, dan meningkatkan tidur pada seseorang.

Progressive Muscle Relaxation yaitu proses yang dapat melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh. Apabila teknik terapi nafas dalam dilakukan pada pasien yang memiliki kualitas tidur yang buruk, mereka akan benar-benar merasa rileks sehingga dapat membantu memasuki kondisi tidur, karena dengan cara mengendurkan otot-otot secara sengaja akan membuat suasana hati menjadi lebih tenang dan juga lebih santai. Suasana ini sangat diperlukan untuk membantu mencapai kondisi *gelombang alpha* yang merupakan suatu keadaan yang sangat diperlukan seseorang untuk dapat memasuki fase tidur lebih awal. Dengan keadaan rileks dan otot-otot yang kendur dapat memberikan kenyamanan sebelum tidur sehingga lanjut usia dapat memulai tidur dengan mudah (Likah 2008, dalam Cahyaningsih 2016).

Tujuan dari penelitian ini ada 2 yaitu tujuan umum : untuk mengetahui perbedaan pengaruh *Foot Massage* dan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kualitas tidur lansia, serta tujuan khusus : untuk mengetahui pengaruh *Foot Massage* terhadap kualitas tidur pada lansia dan untuk mengetahui pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kualitas tidur pada lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat *experimental*, desain penelitian yang digunakan berupa *pre-test and post test two group design* untuk melihat perbedaan kualitas tidur pada lansia yang terbagi atas dua kelompok dengan perlakuan yang berbeda. Kelompok perlakuan I yaitu kelompok lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur diberikan *Foot Massage* dan kelompok perlakuan II yaitu kelompok lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur diberikan *Progressive Muscle Relaxation*. Sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok sampel diukur kualitas tidurnya, kemudian setelah diberikan terapi kedua kelompok perlakuan diukur kembali kualitas tidurnya menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Dalam penelitian ini *Foot Massage* diberikan selama 10 menit dilakukan 5 menit di satu kakinya, disetiap pergantian kaki istirahat 2 menit dan dilakukan selama 1 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu, sedangkan perlakuan ke II *Progressive Muscle Relaxation* dilakukan selama 15- 20 menit dengan 2 kali pengulangan, disetiap pergantian set istirahat 2 menit dan dilakukan selama 1 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini telah dilakukan di Posyandu Lansia Dusun Mejing Kidul, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta selama 1 minggu didapatkan 20 sampel yang masuk kriteria inklusi yang telah terbagi menjadi dua kelompok yaitu *Foot Massage* kelompok I dan *Progressive Muscle Relaxation* kelompok II, masing masing kelompok terdiri dari 10 orang sampel.

Dari sampel penelitian yang diperoleh dapat dideskriptifkan beberapa karakteristik sampel penelitian sebagai berikut :

Karakteristik sampel berdasarkan usia

Tabel 1. Distribusi sampel berdasarkan usia

Usia (Tahun)	Kelompok 1		Kelompok 2	
	N	%	N	%
60-65	8	80%	5	50%
66-70	2	20%	5	50%
Total	10	100%	10	100%
Mean	63,30		64,40	
SD	3,12		3,65	

Berdasarkan tabel 1 diatas, tampak pada kelompok I intervensi *Foot Massage* memiliki responden paling banyak dengan kisaran usia 60-65 tahun sebanyak 8 responden (80%), sedangkan paling sedikit dengan kisaran usia 66-70 yaitu 2 responden (20%). Pada kelompok II intervensi *Progressive Muscle Relaxation* responden dengan kisaran usia 60-65 berjumlah 5 responden (50%) dan dengan kisaran 66-70 juga berjumlah 5 responden (50%).

Karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin di Posyandu

Jenis Kelamin	Kelompok 1		Kelompok 2	
	N	%	N	%
Perempuan	10	100%	10	80%
Total	10	100%	10	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas, didapatkan data keseluruhan responden merupakan perempuan sebanyak 20 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok

pertama *Foot Massage* berjumlah 10 responden (100%), dan *Progressive Muscle Relaxation* sebanyak 10 responden (100%).

Perubahan nilai hasil *PSQI* pada kelompok I (*Foot Massage*)

Tabel 3. Distribusi sampel berdasarkan perubahan hasil *PSQI* kelompok I

Responden	Pre Intervensi	Post Intervensi
A	15	12
B	18	14
C	13	7
D	14	8
E	19	13
F	10	6
G	15	11
H	20	15
I	17	12
J	19	13
Mean	16,00	11,00
SD	3,162	3,071

Pada tabel 3 diatas menunjukkan hasil nilai *PSQI* sebelum dan sesudah intervensi. Data pertama diambil sebelum melakukan *Foot Massage* dan data kedua diambil setelah melakukan *Foot Massage* selama 1 minggu. Dari data tersebut dapat menunjukkan bahwa ada perubahan atau penurunan nilai *PSQI*, dengan menurunnya nilai tersebut berarti semakin baik kualitas tidur. Sebelum intervensi nilai rerata *PSQI* yaitu 16,00 dengan simpang baku 3,162 dan rerata setelah intervensi 11,10 dengan simpang baku 3.071.

Perubahan nilai hasil *PSQI* pada kelompok II (*Progressive Muscle Relaxation*)

Tabel 4 Distribusi sampel berdasarkan perubahan hasil *PSQI* kelompok II

Responden	Pre Intervensi	Post Intervensi
K	19	13
L	15	11
M	17	12
N	20	14
O	20	15
P	14	7
Q	9	5
R	13	7
S	10	6
T	20	14
Mean	15,70	10,40
SD	4,16	3,77

Pada tabel 4 diatas menunjukkan hasil hasil nilai *PSQI* sebelum dan sesudah intervensi. Data pertama diambil sebelum melakukan *Progressive Muscle Relaxation* dan data kedua diambil setelah melakukan *Progressive Muscle Relaxation* selama 1 minggu. Dari data tersebut dapat menunjukkan bahwa ada perubahan atau penurunan nilai *PSQI*, dengan menurunnya nilai tersebut berarti semakin baik kualitas tidur. Sebelum intervensi nilai rerata *PSQI* yaitu 15,70 dengan simpang baku 4,16 dan rerata setelah intervensi 10,40 dengan simpang baku 3,77.

Uji Normalitas Data

Tabel 5 Uji normalitas dengan *saphiro wilk test*

Variabel	Sebelum	P.Value	Sesudah	P.Value
	Mean±SD		Mean±SD	
Nilai PSQI Kelompok 1	16,00±3,16	0,631	11,10±3,07	0,272
Nilai PSQI kelompok 2	15,70±4,16	0,175	10,40±3,77	0,140

Berdasarkan tabel 5 tersebut didapatkan nilai p pada kelompok I sebelum intervensi adalah 0,631 dan sesudah intervensi adalah 0,272 dimana sampel berdistribusi normal, sedangkan nilai p pada kelompok II sebelum intervensi adalah 0,175 dan sesudah intervensi 0,140 dimana nilai $p > 0,05$ maka data menunjukkan berdistribusi normal dan termasuk dalam statistik *parametric* dan dilanjut dengan menggunakan *paired sample t-test*.

Uji Homogenitas

Tabel 6 Uji Homogenitas dengan *Lavene's Test*

Variabel	Sesudah	P. Value
	Intervensi	
	Mean±SD	
Nilai <i>PSQI</i> Kelompok 1	11,10±3,07	0,269
Nilai <i>PSQI</i> kelompok 2	10,40±3,77	0,232

Dari tabel 6 hasil perhitungan uji homogenitas dengan menggunakan *lavene's test*, dari nilai *PSQI* kelompok intervensi I dan kelompok intervensi II diperoleh nilai p 0,269 dan setelah intervensi p 0,232 dimana nilai $p > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa varian pada kedua kelompok adalah sama atau homogen.

Uji Hipotesis I

Tabel 7 Uji hipotesis I pada kelompok I (*Foot Massage*)

Variabel	Mean± SD	<i>Paired Sampel t-test</i>	
		<i>p-Value</i>	Ket
Sebelum Intervensi	16,00±3,16	0,000	Signifikan
Sesudah Intervensi	11,10±3,07		

Dari tabel 7 diatas didapatkan hasil tes dengan nilai $p : 0,000$ artinya $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pada pemberian *Foot Massage* terhadap kualitas tidur pada lansia antara sebelum dan sesudah intervensi.

Uji Hipotesis II

Tabel 8 Uji hipotesis II pada kelompok II (*Progressive Muscle Relaxation*)

Variabel	Mean± SD	<i>Paired Sampel t-test</i>	
		<i>p-Value</i>	Ket
Sebelum Intervensi	15,70±4,16	0,000	Signifikan
Sesudah Intervensi	10,40±3,77		

Dari tabel 8 diatas didapatkan hasil tes dengan nilai $p : 0,000$ artinya $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pada pemberian *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kualitas tidur pada lansia antara sebelum dan sesudah intervensi.

Uji Hipotesis III

Tabel 9 Uji Hipotesis III pada kelompok I dan II

Variabel	Mean±SD	Independent Sampel T-test P. Value
Kelompok 1	11,10±3,07	0,655
Kelompok 2	10,40±3,77	

Dari tabel 9 hipotesis III menggunakan *independent sample t-test*, karena distribusi data baik pada kelompok intervensi I dan kelompok intervensi II. Tes ini bertujuan untuk membandingkan nilai rata-rata *PSQI* setelah intervensi kelompok I dan setelah intervensi kelompok II. Hasil tes tersebut didapatkan nilai $p = 0,655$ yang berarti $p > 0,05$ dan H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh pemberian *Foot Massage* dan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kualitas tidur pada lansia.

PEMBAHASAN PENELITIAN

Karakteristik sampel berdasarkan usia dan jenis kelamin

Hasil penelitian ini selaras dengan teori Pace-schott & Spencer (2011) yang menyatakan bahwa proses penuaan menyebabkan adanya penurunan kualitas tidur yang terjadi akibat perubahan pada proses *sirkadian* dan *regulasi homeostatik* sehingga mempengaruhi perubahan pada perilaku normal.

Dalam penentuan karakteristik responden menurut jenis kelamin pada intervensi *Foot Massage* sampel perempuan yaitu 10 responden, dan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* juga mempunyai responden yang sama perempuan. Hasil penelitian ini selaras dengan teori Potter & Perry (2006 dalam Cahyaningsih, 2016) yang menyatakan bahwa jenis kelamin wanita lebih sering mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan karena psikologis wanita lebih banyak mengalami tekanan dibandingkan dengan laki-laki, sehingga wanita sering mengalami depresi.

Hipotesis I

Pengujian hipotesis I menyimpulkan bahwa ada pengaruh kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi *Foot Massage* yang dilakukan 3 kali dalam 1 minggu, karena *Foot Massage* mampu memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, ketidaknyamanan secara fisik, dan meningkatkan tidur pada seseorang.

Foot massage dapat memberikan efek untuk mengurangi rasa nyeri karena pijatan yang diberikan menghasilkan stimulus yang lebih cepat sampai ke otak dibandingkan dengan rasa sakit yang dirasakan, sehingga meningkatkan sekresi *serotonin* dan *dopamin*. Sedangkan efek pijatan merangsang pengeluaran *endorfin*, sehingga membuat tubuh terasa rileks karena aktifitas *saraf simpatis* menurun (Puthusseril 2006, dalam Afianti 2017).

Hipotesis II

Pengujian hipotesis II menyimpulkan bahwa ada pengaruh kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi *Progressive Muscle Relaxation* yang dilakukan 3 kali dalam 1 minggu, karena pada latihan tersebut melatih gerakan pada tubuh yang disertai

pernafasan pada lansia menimbulkan efek rileksasi sehingga pada malam hari dapat tidur dengan nyaman.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) yang dikombinasikan dengan teknik pernafasan akan dapat memberikan pemijatan halus pada jantung, karena diafragma akan bergerak naik turun, sehingga dapat membuka sumbatan dan dapat melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh serta ke jantung. Meningkatnya aliran darah maka akan mempengaruhi kadar nutrisi dan oksigen di dalam otak. Oksigen yang meningkat di dalam otak tentunya akan merangsang produksi *hormon serotonin*, *sekresi hormon serotonin* yang meningkat akan membuat tubuh menjadi tenang dan lebih memudahkan untuk tertidur (Safruddin, 2016).

Hipotesis III

Pengujian hipotesis III menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh pemberian *Foot Massage* dan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kualitas tidur pada lansia karena dilihat dari proses dan tujuan *Foot Massage* dan *Progressive Muscle Relaxation*, dimana kedua intervensi tersebut membantu menstimulasi RAS (*Reticular Activating System*) yang mengontrol *gelombang alfa* di otak sehingga berpengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Kemudian dari sampel dua kelompok intervensi memiliki rentang usia yang rentangnya tidak jauh yaitu 60-70 tahun dan jenis kelamin pada penelitian ini semuanya adalah perempuan sehingga kedua intervensi tersebut sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

Menurut Aziz (2014 dalam Afianti, 2017) *Gelombang alfa* yang dihasilkan dari proses *Foot Massage* akan membantu kontraksi otot untuk mengeluarkan zat kimia otak (*neurotransmitter*) menstimulasi RAS (*Reticular Activating System*) untuk melepaskan seperti *hormone serotonin*, *asetilkolin* dan *endorphine* yang dapat memberikan rasa nyaman dan merelaksasi. Kemudian rasa rileks dan perasaan nyaman yang dirasakan dapat menurunkan produksi *kortisol* dalam darah sehingga memberikan keseimbangan emosi, ketegangan pikiran serta meningkatkan kualitas tidur.

Menurut Erliana (2008, dalam Diahputri, 2017) menyebutkan bahwa pemberian intervensi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* terhadap peningkatan kualitas tidur ini mempengaruhi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran, karena latihan ini merupakan jenis latihan relaksasi yang dilakukan dengan prinsip manajemen stres pada tubuh seseorang. *PMR* akan memberikan pemijatan halus pada kelenjar tubuh, dapat menyebabkan terjadinya penurunan produksi *hormon kortisol* di dalam darah, serta dapat menyeimbangkan hormon yang dikeluarkan, sehingga *hormon kortisol* dapat diproduksi secukupnya. Terpenuhinya kebutuhan tidur disebabkan karena terjadinya penurunan aktivitas *Reticular Activating System (RAS)*, yang dapat mengontrol *gelombang alfa* di dalam otak, sehingga memudahkan untuk tertidur. Terjadinya penurunan fungsi oksigen, denyut nadi, frekuensi napas, ketegangan otot, tekanan darah juga akan membantu seseorang mudah untuk tertidur.

SIMPULAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Perbedaan Pengaruh *Foot Massage* dan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dusun Mejing Kidul, didapatkan hasil : 1) Ada pengaruh *Foot Massage* terhadap kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia di Dusun Mejing Kidul, 2) Ada pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia di Dusun Mejing Kidul. 3) Tidak ada perbedaan

pengaruh *Foot Massage* dan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia di Dusun Mejing Kidul.

SARAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil simpulan dari penelitian adapun saranyang dapat disampaikan yaitu, Bagi Pengembangan Keilmuan yaitu penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi dalam ilmu pendidikan khususnya bidang fisioterapi mengenai intervensi *Foot Massage* dan *Progressive Muscle Relaxation* dapat diberikan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Bagi Masyarakat yaitu : penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan kepada masyarakat luas mengenai *Foot Massage* dan *Progressive Muscle Relaxation* dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Bagi Peneliti Selanjutnya yaitu : diharapkan dapat melakukan penelitian sejenis ini dan dilakukan penelitian lebih lanjut berdasarkan faktor lainnya, variabel yang berbeda, jumlah sampel yang berbeda, dan tempat yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Afianti N, Mardhiyah A. (2017). Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU. *Jurnal JKP Volume 5 Nomor 1*.
- Cahyaningsih, A. W. (2016). *Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Wredha Budi Dharma Ponggalan Giwangan Umbulharjo Yogyakarta[Naskah Publikasi]*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Diahputri N M N, Dewi A T N. (2017). Efektivitas Pemberian Progressive Muscle Relaxation Dibandingkan Aromatherapy Massage Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Pekerja Perempuan Di Rumah Sakit Bali Royal Denpasar . *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia Volume 5 Nomor 2*.
- Pace-schott, E. F. (2011). Age-related changes in the cognitive function of sleep. Enhancing performance for action and perception . *1st ed., Vol. 191 B. V. ,* <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53752-2.00012-6>.
- Potter & Perry. (2011). *Fundamental Of Nursing (Buku 1, edisi 8)*. Jakarta : Salemba Medika.
- Safuruddin. (2016). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Klien Gagal Ginjal Yang Menjalani Terapi Hemodialisis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis 9 (2) , 217-221*.
- Sulidah, A. Y. (2016). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Volume 4 Nomor 1*.
- Syarif, M. (2016). *Pengaruh Terapi dengan Air Hangat terhadap Kualitas Tidur Lansia di Dusun Cambahan Gamping Kab.Sleman Yogyakarta[Naskah Publikasi]*.Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Wahyuni, E. S. (2017). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Massage Kaki dengan Pemberian Essential Oil Kenanga dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia. *Jurnal ISSN 2407-9189*.