

SKRIPSI

EFEKTIVITAS TERAPI PIJAT KAKI DENGAN AIR HANGAT DAN AROMATERAPI SERAI TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA DI DUSUN PEKAN LAMA DESA SEROMBOU INDAH

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



RIEKA FADILLA
NIM. 2239055

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Rifka Fadilla
Nim : 2239055
Judul Skripsi : Efektivitas Pijat Kaki Dengan Air Hangat Dan Aromaterapi Serai Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Dusun Pekan Lama Desa Serombou Indah

Skripsi ini telah diperiksa dan dinyatakan memenuhi syarat untuk dipertahankan di hadapan tim penguji skripsi penelitian program studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian

Pasir Pengaraian, 13 Mei 2026

Pembimbing



Ns. Romy Wahyuny, S.Kep. M.Kes
NIDN.1017068404

HALAMAN PENGESAHAN

EFEKTIVITAS TERAPI PIJAT KAKI DENGAN AIR HANGAT DAN AROMATERAPI SERAI TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA DI DUSUN PEKAN LAMA DESA SEROMBOU INDAH

Disusun oleh :

RIFKA FADILLA
NIM 2239055

Diujikan Dalam Sidang Skripsi
Pada Tanggal 13 Mei 2026

Mengetahui,

Ketua Penguji



Ns. Romy Wahyuny, S.Kep. M.Kes
NIDN.1017068404

Penguji I



Bdn. Andria, SST., M. Biomed
NIDN. 1008058607

Penguji II



Bdn. Elvira Junita, SST., M.Kes
NIDK. 8838930017

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Romy Wahyuny, S.Kep., M.Kes
NIDN :1017068404

Disetujui Oleh:
Ketua Prodi Sarjana Kebidanan



Bdn. Andria, SST., M. Biomed
NIDN. 1008058607

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rifka Fadilla
NIM : 2239055
Program Studi : S-1 Kebidanan
Judul Skripsi : Efektivitas Terapi Pijat Kaki Dengan Air Hangat Dan Aromaterapi Serai Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Dusun Pekan Lama Desa Serombou Indah

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan sendiri

Pasir Pengaraian, 13 Mei 2026

Yang Membuat Pernyataan



Rifka Fadilla

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Rifka Fadilla
NIM : 2239055
Tempat/Tanggal Lahir : Pekan Lama, 17 September 2004
Agama : Islam
Suku/Kebangsaan : Melayu
Anak Ke : Dua Dari Tiga Besaudara
Alamat Rumah : RT 001 RW 001, Pekan lama, Serombou indah
No. Handphone : +6282285834207
Email : rifkafadilla3@gmail.com
Riwayat Sekolah :
1. SDN 010 Rambah Hilir
2. Mts Thamrin yahya
3. SMAN 1 Rambah hilir
Data Orang Tua :
Nama Ayah : Dendi Irwan
Tempat/Tanggal Lahir : Muara Rumbai, 07 Agustus 1981
Pekerjaan : Pegawai negri sipil (PNS)
Nama Ibu : Siti Fatimah
Tempat/Tanggal Lahir : Muara Rumbai, 05 Juli 1983
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Terapi Pijat Kaki Dengan Air Hangat Dan Aromaterapi Serai Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Dusun Pekan Lama Desa Serombou Indah” sebagai syarat untuk menyelesaikan program kuliah prodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi namun pada akhirnya dapat melalui atas adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun sosial.

Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tugas ini. Terimakasih kepada :

1. Dr. Hardianto, SPd, M,Pd, selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Lufita Nur Alifah, SP., M.Si selaku wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, SE, MM selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ns. Romy Wahyuni, S.Kep, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian sekaligus sebagai Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberi bimbingan kepada peneliti dalam menyusun skripsi ini
5. Bdn.Andria, SST, M. Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian sekaligus sebagai penguji I yang telah

meluangkan waktunya dalam membimbing peneliti menyelesaikan skripsi ini.

6. Bdn. Elvira Junita, SST, M.Kes selaku penguji II yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing peneliti menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan semangat, bimbingan kepada peneliti sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dukungan dan do'a kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kakak, adik tercinta yang membersamai peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada teman-teman Mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian yang telah banyak memberikan dorongan dan semangat terhadap peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu.

Pasir Pengaraian, 13 Mei 2026

Rifka Fadilla

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 8
A. Tinjauan Teori	8
1. Konsep Lansia	8
2. Konsep Dasar Insomnia	17
3. Konsep Dasar Kualitas Tidur	24
4. Konsep Dasar Pijat Kaki.....	30
5. Konsep Terapi Air Hangat	33
6. Konsep Dasar Aromaterapi Serai	34
B. Kerangka Teori.....	36
C. Kerangka Konsep.....	36
D. Hipotesis	37

BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Jenis dan Rancangan penelitian	38
1. Jenis Penelitian	38
2. Rancangan Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel	39
1. Populasi.....	39
2. Sampel	39
3. Teknik Sampling	39
C. Ruang lingkup penelitian.....	40
1. Lokasi penelitian	40
2. Waktu penelitian	40
D. Variabel Penelitian.....	40
E. Definisi Operasional.....	41
F. Jenis Data	41
1. Data primer	41
2. Data sekunder.....	41
G. Teknik pengumpulan data.....	42
1. Data primer	42
2. Data sekunder.....	42
H. Instrumen Penelitian.....	42
1. Hard Instrument (Instrumen Fisik)	43
2. Soft Instrument (Instrumen Non Fisik)	43
I. Pengolahan Data.....	43
1. Editing (Penyuntingan Data).....	43
2. Coding (Pemberian Kode Data)	44
3. Entry Data (Memasukkan Data).....	44
4. Tabulasi Data	44
J. Analisis Data.....	44
1. Analisis Univariat.....	44
2. Analisis Bivariat	45
K. Etika Penelitian	45

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Analisis Univariat	48
2. Analisis Bivariat	49
B. Pembahasan	50
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
 DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian	38
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	41
Tabel 4. 1 Distribusi Rata - Rata Insomnia Sebelum.....	48
Tabel 4. 2 Distribusi Rata - Rata Insomnia Sesudah	49
Tabel 4. 3 Efektivitas terapi pijat kaki dengan air hangat dan aromaterapi serei terhadap penurunan insomnia pada lansia	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik Pijat Kaki.....	32
------------------------------------	----

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	36
Skema 2.2 Kerangka Konsep	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Surat Pengantar Permohonan Untuk Menjadi Responden

Lampiran 2 Lembar Pernyataan Persetujuan Responden

Lampiran 3 Kuisisioner

Lampiran 4 SOP

Lampiran 5 Master Tabel

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian

Lampiran 7 Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 8 Surat Telah Selesai Melakukan Penelitian

Lampiran 9 Hasil Olah Data SPSS

Lampiran 10 Dokumentasi

Lampiran 11 Lembar Konsultasi Pembimbing

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
Skripsi, 4 Mei 2026**

**RIFKA FADILLA
NIM 2239055**

**EFEKTIVITAS TERAPI PIJAT KAKI DENGAN AIR HANGAT DAN
AROMATERAPI SERAI TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA
LANSIA DI DUSUN PEKAN LAMA DESA SEROMBOU INDAH**

XVI+54 Halaman+6 Tabel+2 Skema+1 Gambar+11 Lampiran

ABSTRAK

Di Indonesia, angka gangguan tidur pada lansia mencapai 67 persen pada tahun 2020. Data BPS memperkirakan prevalensi insomnia di Provinsi Riau sekitar 10 persen, sementara di Kabupaten Rokan Hulu sedikit lebih rendah, yaitu 8–10 persen. Penanganan insomnia dapat dilakukan melalui terapi farmakologi maupun nonfarmakologi. Pendekatan nonfarmakologi yang sederhana dan aman meliputi pijat kaki dengan air hangat dan aromaterapi serai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas terapi pijat kaki dengan air hangat dan aromaterapi serei dalam menurunkan insomnia pada lansia di Dusun Pekan Lama Desa Serombou Indah. Jenis penelitian ini Kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental* dengan pengumpulan data menggunakan lembar kuisioner pengetahuan *Pretest* dan *Posttest*. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 20 lansia. Teknik pengambilan sampel adalah *Non Probability Sampling* dengan *Sampling Jenuh*. Analisis data yang digunakan univariat dan bivariat. Dari hasil penelitian, dari analisis univariat rata – rata insomnia sebelum 17,05 dan rata – rata insomnia sesudah 11,50 diberikan pijat kaki dan aromaterapi serei. Hasil Uji T - *Dependent* diperoleh p value = 0,000 ($p < 0,05$), yang artinya terapi pijat kaki dengan air hangat dan aromaterapi serei dalam menurunkan insomnia pada lansia di Dusun Pekan Lama Desa Serombou Indah terbukti efektif.

Kata Kunci : Lansia, Insomnia, Pijat Kaki, Aromaterapi serei

Referensi : 10 Buku + 8 Jurnal (2018-2024)

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES
PASIR PENGARAIAN UNIVERSITY
Thesis, 4 Mei 2026**

**RIFKA FADILLA
NIM 2239055**

**EFFECTIVENESS OF FOOT MASSAGE THERAPY WITH WARM
WATER AND LEMONGRASS AROMATHERAPY ON REDUCING
INSOMNIA IN THE ELDERLY IN PEKAN LAMA HALL, SEROMBOU
INDAH VILLAGE**

XVI+54 Pages+6 Tables+2 Schemes+11 Attachments

ABSTRACT

In Indonesia, the number of sleep disorders in the elderly reached 67 percent in 2020. BPS data estimates the prevalence of insomnia in Riau Province is around 10 percent, while in Rokan Hulu Regency it is slightly lower, at 8–10 percent. Insomnia can be treated through pharmacological and non-pharmacological therapies. Simple and safe non-pharmacological approaches include foot massage with warm water and lemongrass aromatherapy. This study aims to determine the effectiveness of foot massage therapy with warm water and lemongrass aromatherapy in reducing insomnia in the elderly in Pekan Lama Hamlet, Serombou Indah Village. This type of research is quantitative with a pre-experimental design with data collection using a pre-test and post-test knowledge questionnaire. The sample in this study was the entire population of 20 elderly people. The sampling technique was non-probability sampling with sampling jenuh. Data analysis used univariate and bivariate. From the results of the study, from the univariate analysis the average knowledge before being given foot massage and lemongrass aromatherapy was 17.05 and the average knowledge after being given foot massage and lemongrass aromatherapy was 11.50. The results of the t-dependent test obtained a p value = 0.000 ($p < 0.05$), which means that foot massage therapy with warm water and lemongrass aromatherapy in reducing insomnia in the elderly in Pekan Lama Hamlet, Serombou Indah Village has been proven effective.

Keywords : Insomnia, Foot Massage, Lemongrass Aromatherapy
References : 10 Books + 8 Journals (2018-2024)