

Pengaruh Kombinasi Terapi Pijat Kaki Dan Terapi Musik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Garuda Bandung

¹Yohana Hutabarat, ²Nunung Nurhayati, ³Septa Permana, ⁴Susy Puspasari,
⁵ Gilang D Pratiwi

Koresponding Author :

yohanahutabarat9@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Kualitas tidur menjadi salah satu masalah yang sangat dirasakan oleh lansia, karena pada umumnya lansia merasakan banyak gejala yang membuat kualitas tidurnya buruk seperti penyakit, lingkungan, cahaya, kelelahan, kecemasan, nutrisi atau status gizi, alkohol, obat – obatan. Salah satu terapi non farmakologi yang bisa meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan terapi pijat kaki dan terapi musik mozart. **Tujuan:** Mengidentifikasi pengaruh terapi pijat kaki dan musik mozart terhadap kualitas tidur pada lansia. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain *pra-experimental with pre-test & post-test two group*. Jumlah responden sebesar 42 orang. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah lansia berpartisipasi dalam penelitian, lansia di puskesmas garuda, Memiliki gangguan tidur, bersedia mengikuti terapi pijat kaki dan terapi musik mozart. Instrument yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)*. **Hasil:** Pada uji normalitas data menunjukkan hasil signifikan > 0.05 diperoleh hasil nilai Sig. pre intervensi sebesar 0,640, post intervensi sebesar 0,001. Pada uji *Paired t-test*, menunjukkan nilai *p-value* yang signifikan yaitu 0,001 ($p < 0.05$) menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi. **Kesimpulan:** Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi pijat kaki dan terapi musik mozart memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur pada lansia. **Saran :** Pada penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk pelayanan kesehatan sehingga dapat menambah dan meningkatkan mutu pelayanan kesehatan khususnya pada lansia dalam meningkatkan kualitas tidur

Kata Kunci: Kualitas Tidur; Lansia; Terapi Pijat Kaki; Terapi Musik Mozart