

UPAYA PENGETAHUAN LANSIA TENTANG TERAPI RENDAM KAKI UNTUK MENGURANGI INSOMNIA MELALUI MEDIA BOOKLET

ERIKA KRISTIANTI

Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : erikakristianti24@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Populasi lanjut usia (lansia) di Indonesia yaitu, penduduk usia di atas 60 tahun di perkirakan menjadi dua kali lipat dari 12% dan akan bertambah menjadi 22% di tahun 2050. Kurangnya tidur pada lanjut usia (lansia) memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup. Insomnia menyebabkan individu tidak mampu mendapatkan tidur yang cukup, baik secara kualitas maupun kuantitas sehingga individu hanya tidur sebentar atau susah tidur untuk itu perlu cara yang tepat untuk mengurangi insomnia pada lansia bisa di cegah menggunakan teknik non farmakologis seperti Terapi Rendam Kaki menggunakan media Booklet. **Metode:** Penatalaksanaan terhadap penderita insomnia dapat di tangani dengan cara non farmakologis yaitu Terapi Rendam Kaki dengan Media Booklet. Cara ini efektif karena sudah ada jurnal penelitian yang membuktikan terkait efektifitas Terapi Rendam Kaki Untuk Mengurangi Insomnia. **Hasil:** Media Booklet dapat di gunakan dengan bertujuan untuk peningkatan pengetahuan dan dapat memberikan informasi yang lebih jelas dalam penyampaian materi serta dapat memotivasi penderita Insomnia untuk melakukan secara rutin. Luaran Booklet dengan judul Tips Mengurangi Insomnia Dengan Cara Rendam Kaki. **Kesimpulan:** Dengan menggunakan Media Booklet dapat memberikan informasi tentang cara mengurangi insomnia dengan cara Terapi Rendam Kaki.

Kata Kunci : Lansia, Insomnia, Terapi Rendam Kaki