

**PENERAPAN PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP PENINGKATAN  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DUKUH TEMPEL 01/01  
KARANGDOWO KLATEN**

Novi Nur Aisyah, Wahyuni, Dewi Kartika Sari

[novinaisyah24@gmail.com](mailto:novinaisyah24@gmail.com)

Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** berdasarkan hasil wawancara pada 10 lansia bahwa dari 10 lansia terdapat 7 lansia mengalami sulit tidur pada malam hari, sering terbangun dimalam hari, dan rata-rata lansia hanya tidur 4 sampai 5 jam. Lansia menyatakan bahwa belum pernah melakukan pijat refleksi kaki untuk mengatasi gangguan tidurnya. Penanganan yang dilakukan saat tidak bias tidur yaitu 3 lansia hanya mengoleskan minyak atau nalsem disekitar badan dan leher untuk lansia 4 lansia hanya minum air hangat. **Tujuan :** Mendeskripsikan penerapam pijat kaki terhadap kualitas tidur lansia didukuh tempel 01/01 Karangdowo Klaten. **Metode :** penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan mengobservasi kejadian yang sudah terjadi. Penulis akan melakukan pendekatan kedua responden dengan melakukan wawancara dan penyebaran kuesiner kepada responden untuk mengumpulkan data-data sebelum dilakukan pijat refleksi kaki dan setelah dilakukan pijat refleksi kaki. **Hasil:** kualitas tidur dari kedua kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi selama 6 minggu seminggu sekali menunjukkan bahwa ada peningkatan kualitas tidur. **Kesimpulan:** terdapat perbedaan peningkatan kualitas tidur dari kedua responden setelah penerapan pijat refleksi kaki yaitu hasil kuesioner 7 dan 8.

Kata kunci : *Pijat Refleksi, Kualitas Tidur, Lansia*