

## CEGAH INSOMNIA DENGAN RENDAM AIR GARAM & PIJAT KAKI (CERIA LANSIA)

**Dewi Nurhanifah, Khalidah**

Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin  
*khalidahk872@gmail.com*

### **Abstract**

Insomnia is a sleep disorder frequently experienced by the elderly and can significantly reduce quality of life. The CERIA LANSIA (Prevent Insomnia in the Elderly) program aims to educate and provide simple interventions in the form of warm salt water soaks and foot massage as non-pharmacological efforts to improve sleep quality. The methods used include health education, demonstrations of salt water foot soaks, and foot massage techniques that are easy to perform independently or with the help of family. Warm salt water soaks are known to have a relaxing effect, improve blood circulation, and reduce muscle tension, while foot massage helps stimulate reflex points related to the nervous system and sleep quality. The results of the activity showed an increase in the elderly's understanding of the importance of adequate sleep and their ability to apply the techniques taught. Furthermore, most participants reported feeling more relaxed and improved sleep quality after regularly performing the therapy. Thus, the combination of salt water soaks and foot massage can be an effective, safe, and easy-to-do alternative intervention to prevent insomnia in the elderly.

*Keywords: insomnia, elderly, salt water soak, foot massage, non-pharmacological therapy, sleep quality.*

### **Abstrak**

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia dan dapat menurunkan kualitas hidup secara signifikan. Program CERIA LANSIA (Cegah Insomnia pada Lansia) bertujuan untuk mendukung dan memberikan intervensi sederhana berupa terapi rendam air garam hangat dan pijat kaki sebagai upaya non-farmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi praktik rendam kaki dengan air garam, serta teknik pijat kaki yang mudah diterapkan secara mandiri maupun dengan bantuan keluarga. Rendam air garam hangat diketahui dapat memberikan efek relaksasi, melancarkan peredaran darah, serta mengurangi ketegangan otot, sementara pijat kaki membantu merangsang titik-titik refleksi yang berhubungan dengan sistem saraf dan kualitas tidur. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman lansia mengenai pentingnya tidur yang cukup serta kemampuan mereka dalam menerapkan teknik yang diajarkan. Selain itu, sebagian besar peserta melaporkan perasaan lebih rileks dan kualitas tidur yang membaik setelah rutin melakukan terapi tersebut. Dengan demikian, kombinasi rendam air garam dan pijat kaki dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif, aman, dan mudah dilakukan untuk mencegah insomnia pada lansia.

*Keywords: insomnia, lansia, rendam air garam, pijat kaki, terapi non-farmakologis, kualitas tidur.*

### **PENDAHULUAN**

Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk tidur, sulit mempertahankan tidur, atau bangun terlalu dini dan tidak dapat

kembali tidur (Budianti & Brisma, 2025). insomnia adalah gangguan terhadap kualitas atau kuantitas tidur, dan penderita insomnia memiliki gejala yaitu kesulitan memulai tidur, kesulitan dalam mempertahankan tidur

karena tiba-tiba terbangun dari tidurnya atau kesulitan untuk tidur kembali karena terbangun secara tiba-tiba, dan terbangun terlalu pagi (Sumarno & Ratnawati, 2023). Lanjut usia (lansia) adalah orang yang mencapai usia 60 tahun ke atas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat,berbangsa,dan bernegara ( UU RI NO 13 tahun 1998) (Akbar et al., 2021). Lansia merupakan periode dimana seseorang telah mencapai kematangan dalam ukuran dan fungsi, namun juga merupakan periode seseorang yang mengalami berbagai kemunduran fungsi organ, kelemahan fisik dan timbulnya berbagai penyakit degeneratif sebagai akibat dari proses penuaan Iswantingsih et al. (n.d.). Kejadian insomnia pada lansia menurut WHO pada tahun 2021 cukup tinggi yaitu 67%. Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia yaitu 11,7%, artinya kurang lebih 28 juta penduduk Indonesia menderita insomnia (Fitriani et al., 2024). Salah satu perubahan yang sering dijumpai pada lansia adalah gangguan tidur. Penanganan gangguan tidur pada lansia sebaiknya dilakukan dengan terapi non farmakologis dikarenakan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan pada lansia. Pengabdian masyarakat ini mengajarkan para lansia di panti Uma Kandung Banjarmasin menggunakan teknik non farmakologi dengan rendam kaki air garam dan pijat kaki ssebagai alah satu penanganan aman untuk mencegah lansia alami insomnia. Terapi non farmakologi yang dilaporkan dapat meningkatkan kualitas tidur adalah terapi rendam kaki air garam & pijat kaki (Susanti et al., 2024).

## METODE

Metode pengabdian ini

menggunakan ceramah dan demonstrasi terapi non farmakologis rendam kaki air garam dan pijat kaki guna mencegah insomnia pada lansia. Dalam pengabdian ini menggunakan media pendukung seperti brosur untuk di baca oleh para lansia yang berhadir. Alat yang di gunakan dalam mendemonstrasikan terapi ini ada bakom air hangat garam dan baby oil untuk pijat kaki. Adapun cara dari terapi rendam kaki air garam dan pijat kaki Prosedur terapi rendam air garam dan pijat kaki diawali dengan menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan, yaitu baskom, air hangat dengan suhu sekitar 38–40°C, 2–3 sendok makan garam, serta handuk bersih. Setelah itu, baskom diisi dengan air hangat dengan suhu yang sesuai, tidak terlalu panas agar tetap nyaman dan aman bagi kulit. Garam kemudian ditambahkan ke dalam air dan diaduk hingga larut sempurna. Selanjutnya, kedua kaki dimasukkan ke dalam baskom dan direndam selama 15–20 menit. Selama proses perendaman, dianjurkan untuk melakukan relaksasi napas dengan cara menarik napas dalam-dalam dan menghembuskannya secara perlahan agar tubuh menjadi lebih rileks. Setelah selesai, kaki diangkat dan dikeringkan menggunakan handuk bersih hingga benar-benar kering. Tahap berikutnya adalah mengoleskan minyak pijat atau lotion secukupnya pada kaki untuk mempermudah proses pemijatan. Pijat telapak kaki dilakukan menggunakan ibu jari dengan gerakan memutar secara perlahan. Pemijatan difokuskan pada beberapa titik tertentu, seperti bagian tengah telapak kaki, bawah ibu jari kaki, dan tumit. Setiap kaki dipijat selama 5–10 menit. Terapi ini dapat membantu memberikan rasa rileks dan mendukung peningkatan kualitas tidur, terutama pada lansia (Susanti et al., 2024).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program *CERIA LANSIA* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mencegah insomnia melalui terapi rendam air garam hangat dan pijat kaki. Peserta mampu memahami materi yang diberikan serta mempraktikkan langkah-langkah terapi secara mandiri setelah dilakukan demonstrasi dan pendampingan. Secara subjektif, sebagian besar lansia melaporkan tubuh terasa lebih rileks, nyaman, dan lebih mudah tidur setelah melakukan terapi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana ini dapat memberikan manfaat langsung terhadap kualitas istirahat mereka. Secara ilmiah, rendam air garam hangat membantu melancarkan peredaran darah dan mengurangi ketegangan otot, sedangkan pijat kaki merangsang titik refleksi yang berhubungan dengan sistem saraf sehingga meningkatkan relaksasi. Kombinasi kedua metode ini efektif sebagai upaya non-farmakologis yang aman, mudah, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia untuk membantu mencegah insomnia.



Gambar 2 : Proses terapi rendam kaki air garam & pijat kaki



Gambar 1: Skema Pelaksanaan

## SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat *CERIA LANSIA* (Cegah Insomnia pada Lansia) melalui intervensi rendam air garam hangat dan pijat kaki terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam upaya pencegahan insomnia secara non-farmakologis. Selain itu, terapi ini memberikan efek relaksasi yang berdampak pada meningkatnya kenyamanan dan kualitas tidur lansia. Dengan metode yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan secara mandiri, kegiatan ini berpotensi menjadi alternatif solusi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, program ini layak untuk dikembangkan dan diterapkan secara berkelanjutan di masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Selamat atas terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat dengan

judul “*Cegah Insomnia dengan Rendam Air Garam & Pijat Kaki (CERIA LANSIA)*”. Kegiatan ini diharapkan memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan lansia melalui intervensi non-farmakologis yang sederhana dan aplikatif. Semoga hasil kegiatan ini dapat menjadi referensi bagi pengembangan program serupa di masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Budianti, D., & Brisma, S. (2025). INSOMNIA : SUATU ANALISIS TERHADAP FAKTOR PENYEBAB, DAMPAK DAN PENANGANANNYA  
Insomnia: An Analysis Of Causing Factors, Impact And Handling. *Nusantara Hasana Journal*, 4(8).
- Fitriani, M. O., Dewi, S. R., & Elmaghfuroh, D. R. (2024). HUBUNGAN KEJADIAN INSOMNIA DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI UPTD. PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) JEMBER. In *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisiplin* (Vol. 8, Number 7).
- Iswantingsih, E., Yunita Sari, P., Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, D., Karya Husada Yogyakarta, P., & Tentara Rakyat, J. (n.d.). *FUNGSI KELUARGA DAN KUALITAS HIDUP LANSIA*. Retrieved <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Sumarno & Ratnawati, 2023. (2023). *Korelasi Antara Insomnia dengan Performa Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara Angkatan 2020*.
- Susanti, E. V., Ilmiah, J., Keperawatan, B., Kesehatan, D., Widhowati, S. S., Hasanah, N., Kunci, K., Perawat, K., & Keperawatan, A. (2024). Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR) Pengaruh Terapi Rendam Kaki dengan Air Garam Hangat dan Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Lansia. In *Indonesian Journal of Nursing Research* (Vol. 7, Number 2). <http://jurnal.unw.ac.id/ijnr>