

## ABSTRAK

### PENGARUH *THERAPEUTIC TOUCH* TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI DUSUN UTARA MAKAM DESA ANGON-ANGON KECAMATAN ARJASA

Hairum Mida

Lansia banyak mengalami masalah terhadap kesehatan. Salah satu masalah yang sering dirasakan lansia yaitu insomnia. Sebagian besar lansia mengalami kesulitan dalam memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur nyenyak, dan bangun yang terlalu pagi dari biasanya. *Therapeutic touch* sebagai terapi komplementer yang bisa menurunkan gejala insomnia dapat membantu atau memperbaiki keseimbangan medan energi dalam tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *therapeutic touch* terhadap insomnia pada lansia di Dusun Utara Makam.

Jenis penelitian ini adalah *Quasi eksperiment* dengan rancangan *non equivalent control group (two group pre test-post test)*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 74 orang lansia dan sampel yang digunakan 48 orang lansia yang mengalami insomnia dengan *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner ISI (*insomnia severity index*).

Hasil analisa uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok perlakuan didapatkan  $sig. = 0.000$  ( $P < 0.05$ ) yang artinya terdapat perubahan terhadap tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan *therapeutic touch*, dan pada kelompok kontrol didapatkan  $sig. = 0.002$  ( $P < 0.05$ ) yang artinya terdapat perubahan terhadap tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan edukasi atur nafas 5 menit sebelum tidur.

Pemberian *therapeutic touch* selama 3 hari dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia di Dusun Utara Makam Desa Angon-angon Kecamatan Arjasa Kabupaten Sumenep.

**Kata Kunci :** *Therapeutic Touch*, Insomnia, Lansia

## ABSTRACT

### **THE EFFECT OF THERAPEUTIC TOUCH ON INSOMNIA IN THE ELDERLY IN DUSUN UTARA TOMB, ANGON-ANGON VILLAGE, KECAMATAN ARJASA**

**Hairum Mida**

The elderly have many health problems. One of the problems that are often felt by the elderly is insomnia. Most of the elderly have difficulty initiating sleep, difficulty maintaining a good night's sleep, and waking up earlier than usual. Therapeutic touch as a complementary therapy that can reduce insomnia symptoms can help or improve the balance of the energy field in the body. The purpose of this study was to determine the effect of therapeutic touch on insomnia in the elderly in Dusun Utara Makam.

This type of research is a quasi-experimental design with a non-equivalent control group (two groups pre-test-post-test). The population in this study were 74 elderly people and the sample used was 48 elderly people who experienced insomnia with Simple Random Sampling. Data collection using the ISI questionnaire (insomnia severity index).

The results of statistical test analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test in the treatment group obtained sig. = 0.000 ( $P < 0.05$ ) which means that there is a change in the level of insomnia before and after being given a therapeutic touch, and in the control group, sig. = 0.002 ( $P < 0.05$ ) which means that there is a change in the level of insomnia before and after being given education on breathing 5 minutes before going to bed.

Giving therapeutic touch for 3 days can reduce the level of insomnia in the elderly in the North Hamlet Makam Angon-angon Village, Arjasa District, Sumenep Regency.

**Keywords:** Therapeutic Touch, Insomnia, Elderly