

**PENGARUH RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT
TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA**

Jurnal Publikasi

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Tugas Akhir
Dalam Rangka Menyelesaikan Pendidikan
Program Studi DIII Keperawatan**



Disusun Oleh :

PRISKA AGUSTINA

2016.011906

**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN (ITS)
PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

PENGARUH RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA

Priska Agustina¹, Ida Untari², Yuli Widyastuti³

¹Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

²Dosen DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta

³Dosen DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta
JL.Tulang Bawang Selatan No.26 Tegalsari RT 02 RW 32, Kadipiro, Surakarta

*Email: priskaagustina43@gmail.com

Kata Kunci

Rendam Air Hangat, Insomnia, Lansia..

Abstrak

Latar Belakang : Insomnia adalah ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan tidur, dan merupakan salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada lansia. Menurut WHO, prevalensi gangguan tidur pada lansia diantaranya yaitu sekitar 67 %. Penanganan insomnia secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan hidroterapi rendam kaki dengan air hangat. Air hangat mampu memberikan efek relaksasi yang menyebabkan rasa rileks dan meimbulkan efek sopartifik (ingin tidur). Tujuan : Mengetahui pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia. Metode Penelitian : Metode penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan pendekatan Pretest and Posttest Design. Pengambilan sampel menggunakan teknik Accidental Sampling dengan jumlah 36 responden yang telah sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi diberikan selama 5 hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan adalah kuisisioner KSPBJ-Insomnia Rating Scale dan Sandar Operasional Prosedur (SOP) rendam kaki. Teknik analisis yang digunakan adalah uji Wilxocon test. Hasil : Air hangat mampu merelaksasikan tubuh dan memberikan efek sopartifik (ingin tidur). Skala insomnia sebelum dilakukan rendam kaki dengan air hangat paling banyak terjadi pada insomnia berat (55.6%), setelah pemberian rendam kaki dengan air hangat paling banyak terjadi adalah insomnia ringan (50%). Sebanyak 31 responden mengalami penurunan insomnia. Terdapat pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia dengan hasil $p=0.000$ pada signifikan 5%. Kesimpulan : Terdapat pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia..

EFFECT OF FOOT LAMPS WITH WARM WATER AGAINST INSOMNIA IN ELDERLY

Keywords

*Foot Soak,
Insomnia,
Elderly.*

Abstract

Background : Insomnia is a person's inability to meet sleep needs, and is one of the health problems that occur in the elderly. According to the WHO, the prevalence of sleep disorders in the elderly is around 67%. Handling non-pharmacological insomnia can be done by hydrotherapy soak the feet with warm water. Warm water can provide a relaxing effect that causes a sense of relaxation and creates a sopartific effect (wanting to sleep). Objective : To find out the effect of foot soak with warm water on insomnia in the elderly. Research Methods: The research method used quasi experiment with Pretest and Posttest Design approach. Sampling uses Accidental Sampling techniques with a total of 36 respondents who are in accordance with inclusion and exclusion criteria. Interventions are given for 5 consecutive days. The instrument used was the KSPBJ-Insomnia Rating Scale and Sandar Operational Procedure (SOP) questionnaire. The analysis technique used is the Wilxocon test. Results : Warm water can relax the body and give sopartific effects (want to sleep). The scale of insomnia before soaking the feet with warm water is most prevalent in severe insomnia (55.6%), after the administration of foot baths with warm water occurs most often is mild insomnia (50%). A total of 32 respondents experienced a decrease in insomnia. There was an effect of soaking feet with warm water on insomnia in the elderly with the results of $p = 0.000$ at a significant 5%. Conclusion: There is an effect of soaking feet with warm water on insomnia in the elderly.

1. PENDAHULUAN

Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dimana terlihat dari penurunan fungsi organ tubuh. Bertambahnya umur manusia, akan terjadi proses penuaan dengan diikuti berbagai permasalahan kesehatan terutama secara degeneratif yang berdampak pada perubahan diri manusia baik secara fisik, kognitif, perasaan dan sosial (Lendengtariang, 2018). Semakin bertambahnya umur manusia, akan terjadi proses penuaan dengan diikuti berbagai permasalahan kesehatan terutama secara degeneratif yang berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia baik dari perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial, dan seksual (Prananto, 2016).

Tidur menjadi kebutuhan setiap manusia dan merupakan suatu siklus yang

rutin setiap harinya. Setelah beraktivitas manusia membutuhkan waktu untuk mengembalikan fungsi normal tubuh, salah satunya dengan tidur. Sebagian orang mengeluhkan tidak bisa tidur dimalam hari. Kasus ini paling sering terjadi pada usia lanjut (Gumilar, 2015). Hal ini dibuktikan dalam penelitian Anwar (2010) pada seorang lansia berusia 66 tahun dengan indikasi adanya gangguan tidur, hasilnya menunjukkan bahwa gangguan tidur yang dialami subyek sudah sangat mengganggu, bahkan obat tidur yang diminumnya dosisnya semakin tinggi. Penelitian lain oleh Hidayati dan Khasanah (2012) juga menemukan bahwa dari 97 orang lansia, 68 responden (70,1%) mempunyai kualitas tidur buruk.

Keluhan tidur yang biasa terjadi pada lansia adalah kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk tetap tertidur, terbangun lebih

awal, dan mengantuk yang berlebihan. Tidur yang kurang merupakan karakteristik kondisi medis yang terjadi pada lansia (Lendengtariang, 2018).

Menurut WHO, prevalensi gangguan tidur pada lansia diantaranya yaitu sekitar 67 % (seoud et al, 2014). Biasanya masalah yang sering muncul pada lansia yang mengalami insomnia yaitu kesulitan untuk tidur, sering terbangun lebih awal, sering terbangun pada malam hari, kesulitan berkonsentrasi, dan mudah marah (Azizah, 2011).

Insomnia merupakan salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, sekitar 50% lansia usia >60 tahun mengeluhkan terjadinya insomnia. Ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya sering dan rentan terjadi pada lansia dikarenakan adanya perubahan pola tidur, sering terbangun, ketidakmampuan kembali tidur dan terbangun pada dini hari. Insomnia adalah suatu keadaan yang menyebabkan individu tidak mampu mendapatkan tidur yang adekuat, baik secara kualitas maupun kuantitas sehingga individu tersebut hanya tidur sebentar atau susah tidur (Lendengtariang, 2018).

Penanganan insomnia dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis seperti obat-obatan hipnotik sedatif seperti Zolpidem, Tradozon, Lorazepam, Fenobarbital, Diazepam, Klonazepam, dan Amitripilin yang akan memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi berfikir, gangguan fungsi mental, ketergantungan, dan bersifat racun. Penanganan non farmakologis termasuk penanganan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping seperti terapi komplementer yang termasuk terapi pengobatan alamiah. Menurut National Institute of Health (NIH), terapi komplementer dikategorikan menjadi 5 yaitu : (1) Biological based practice : Herbal, vitamin dan suplemen lain, (2) Mind-body techniques : Meditasi, (3) Manipulative and body-based practice : Pijat (massage), refleksi (4) Energy therapies : Terapi medan magnet, (5) Ancient medical systems : Obat tradisional Cina, akupuntur. Terapi komplementer bisa dilakukan dengan cara terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi,

meditasi, terapi tertawa, akupuntur, aromaterapi, refleksiologi, dan hidroterapi (Prananto, 2016).

Hidroterapi adalah penggunaan air untuk menyembuhkan dan meringankan berbagai keluhan. Air dimanfaatkan sebagai pemicu untuk memperbaiki tingkat kekuatan dan ketahanan terhadap penyakit. Pengaturan sirkulasi tubuh dengan menggunakan terapi air dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti demam, radang paru-paru, sakit kepala dan insomnia. Terapi air hangat berdampak fisiologis bagi tubuh terutama pada pembuluh darah agar sirkulasi darah lancar, dengan gangguan encok dan rematik sangat baik jika terapi air hangat, air mempunyai dampak positif terhadap otot jantung dan paru-paru. Air hangat membuat kita merasa santai, meringankan sakit dan tegang pada otot dan memperlancar peredaran darah. Maka dari itu, rendam kaki dengan air hangat mampu membantu menghilangkan stres dan membuat kita tidur lebih mudah. Air untuk terapi ditetapkan pada suhu 33°C sampai 39°C diatas suhu tubuh sehingga pasien merasa nyaman (Pranoto, 2016)

Rendam air hangat pada kaki merupakan teknik stimulasi tidur yang dilakukan dengan cara merendam kaki pada air hangat bersuhu 37°C-39°C. Hal ini sesuai berdasarkan fisiologi bahwa pada daerah kaki terdapat syaraf - syaraf kulit yaitu flexusvenosus dari rangkaian syaraf ini stimulasi diteruskan ke kornus posterior kemudian dilanjutkan ke medulla spinalis, ke radiks dorsalis, selanjutnya ke ventro basal thalamus dan masuk ke batang otak yang tepatnya didaerah raafe bagian bawah pons dan medulla disinilah terjadi efek sofarifik (ingin tidur) (Utami, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Gumilar (2015) tentang rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia menunjukkan hasil terjadi peningkatan kualitas tidur setelah intervensi rendam kaki dengan air hangat dengan nilai $p=0,000$. Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2015) tentang rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia menunjukkan hasil rendam air hangat pada kaki mampu menurunkan insomnia pada lansia dengan nilai signifikansi $p=0,004$.

Hasil wawancara terhadap 10 lansia mengatakan mengeluh susah tidur di malam hari, pergi tidur antara jam 9 sampai jam 10, tetapi ada juga yang tidur jam 12. Lansia mengatakan sering terbangun pada malam hari rata-rata 3-4 kali untuk ke kamar mandi dan setelah itu sulit untuk jatuh tertidur lagi. 4 lansia mengatakan bahwa mereka tidak bisa tidur di malam hari karena memikirkan keluarga dirumah karena ingin berkumpul bersama keluarganya, 2 orang lansia tidak bisa tidur karena merasa kurang nyaman tinggal di panti, dan ada 4 lansia yang mengeluh tidak bisa tidur disiang hari walaupun sudah mengantuk dan ada keinginan untuk tidur. Data insomnia pada lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta oleh Sri Dayanti menyampaikan terjadi peningkatan dari 18 orang pada tahun 2017 bertambah menjadi 26 orang pada tahun 2018.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk meneliti tentang, "Pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia".

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah pendekatan studi kuantitatif dengan desain penelitian Quasi Eksperiment. Rancangan penelitian ini adalah one group pre test and post test design dengan cara pengukuran menggunakan Insomnia Rating Scale sebelum dan setelah dilakukan intervensi rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur kepada responden.

Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru selama 5 hari berturut-turut dimulai pada tanggal 05 Juli sampai dengan 10 Juli 2017.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh usia lanjut dan mengalami gangguan tidur (insomnia) dimana total keseluruhan usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah yaitu sebanyak 86 orang dan sampel sebanyak 20 orang.

Pengukuran dilakukan dengan dua cara yaitu pre test dan post test. Pre test adalah sebelum dilakukan rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur dengan menggunakan Insomnia Rating Scale dan post test adalah sesudah dilakukan rendaman air hangat pada

kaki sebelum tidur dengan menggunakan Insomnia Rating Scale selama 5 hari.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi Eksperiment Pretest and Posttest Design* dengan cara pengukuran menggunakan Insomnia Rating Scale sebelum dan setelah dilakukan intervensi rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur kepada responden.

Penelitian ini dilakukan di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta selama 5 hari berturut-turut dimulai pada tanggal 18 Februari sampai dengan 23 Februari 2019.

Populasi dalam penelitian ini adalah lanjut usia yang menderita insomnia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta. Pengambilan sampel diambil secara *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 36 orang.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan kuisioner *KSPBJ Insomnia Rating Scale* yang terdiri dari 11 pertanyaan mengenai mengenai kesulitan untuk memulai tidur, terbangun pada malam hari, terbangun lebih awal atau dini hari, merasa mengantuk pada siang hari, sakit kepala pada siang hari, merasa kurang puas terhadap tidur, merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur, mendapati mimpi buruk, badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur, jadwal jam tidur sampai bangun tidak beraturan, tidur selama 6 jam dalam semalam. dan instrument lain yang digunakan adalah SOP rendam kaki dengan air hangat. Pemberian rendam kaki dengan air hangat dilakukan selama 5 hari berturut-turut dalam jangka waktu 10 menit dengan suhu 33-39°C.

Sebelum dilakukan analisis statistic, terlebih dahulu data hasil penelitian dilakukan uji normalitas untuk melihat distribusi data. Dalam penelitian ini uji normalitas yang digunakan adalah *Shapiro-wilk* dengan keputusan jika probabilitas >0.05 maka berdistribusi normal, dan sebaliknya jika probabilitas <0.05 berdistribusi tidak normal. Data yang didapatkan berdistribusi tidak normal, sehingga uji beda yang digunakan adalah metode *Wilcoxon test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pengambilan hasil penelitian mengenai pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta dilaksanakan pada tanggal 18 – 23 Februari 2019. Berdasarkan penelitian didapatkan hasil :

1) Analisis Univariat

a) Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden

No	Umur	Frekuensi	%
1	60-65 tahun	13	36.2
2	66-70 tahun	16	44.4
3	71-75 tahun	7	19.4
	Total	36	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden paling banyak yaitu usia 66-70 tahun dengan 16 responden (44.4 %). Kemudian jumlah responden pada usia 60-65 tahun yaitu 13 responden (36.2 %). Responden paling sedikit yaitu pada kelompok usia 71-75 tahun yaitu 7 responden (19.4 %).

b) Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1	Laki - laki	13	36.1
2	Perempuan	23	63.9
	Total	36	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 23 responden (63.9 %)

c) Distribusi Frekuensi Skala Insomnia

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Insomnia

No	KSPBJ-Insomnia Rating Scale	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1	Insomnia berat	20	55.6	1	2.8
2	Insomnia ringan	16	44.4	18	50
3	Tidak insomnia	0	0	17	47.2
	Total	36	100	36	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa skala insomnia sebelum (*pretest*) dilakukan rendam kaki dengan air hangat yang terbanyak adalah insomnia berat yaitu sebanyak 20 responden (55.6 %). Skala insomnia sesudah (*posttest*) dilakukan rendam kaki dengan air hangat terbanyak adalah insomnia ringan yaitu sebanyak 18 responden (50 %).

d) Diskriptif Insomnia

Tabel 4. Diskriptif Insomnia

	Mean	Median	Modus	Std.Deviation	Minimum	Maximum
Pre test	29.7	31	35	4.2	22	36
Post test	17.7	18	18	4.9	11	31

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa nilai rata-rata sebelum (*pretest*) pemberian rendam kaki dengan air hangat adalah 29.7 dan sesudah (*posttest*) pemberian rendam kaki dengan air hangat adalah 17.7. Skala insomnia yang sering muncul sebelum dilakukan rendam kaki dengan air hangat adalah 35 dengan nilai minimum 22 dan maksimum 36. Skala insomnia yang sering muncul sesudah dilakukan rendam kaki dengan air hangat adalah 18 dengan nilai minimum 11 dan maksimum 31.

2) Uji Normalitas Data

Pengujian normalitas menggunakan metode shapiro-wilk dengan keputusan jika probabilitas >0.05 maka

berdistribusi normal, dan sebaliknya jika probabilitas <0.05 berdistribusi tidak normal. Hasil uji persyaratan normalitas data disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 5. Tabel Uji Normalitas Data Dengan Metode *Shapiro-wilk*

	Statistic	df	Sig.
KSPBJ_ Sebelum	.929	36	.024
KSPBJ_ Sesudah	.944	36	.046

Berdasarkan tabel 5 memperlihatkan hasil perhitungan uji normalitas data sebelum dan sesudah rendam kaki dengan air hangat. Uji normalitas data sebelum (*pretest*) diberikan rendam kaki dengan air hangat menghasilkan nilai probabilitas (p-value) sebesar 0.024 dan uji normalitas data sesudah (*posttest*) diberikan rendam kaki dengan air hangat menghasilkan nilai probabilitas (p-value) sebesar 0.046. Kedua variabel tersebut mempunyai nilai probabilitas kurang dari 0.05 sehingga hal ini menunjukkan bahwa data sebelum dan sesudah rendam kaki dengan air hangat berdistribusi tidak normal. Sehingga uji beda yang digunakan adalah metode *Wilcoxon test*.

3) Analisis Bivariat

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Dengan Menggunakan *Wilcoxon Test*

	<i>Pretest - posttest</i>
P	-5.240 ^b
Asymp.Sig.(2Tailed)	0.000

Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon test* insomnia sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan rendam kaki dengan air hangat diperoleh nilai signifikan $p= 0.000$ karena nilai $p (<0.05)$ dengan Z sebesar (-5.240), maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_o) ditolak, yang artinya bahwa terdapat pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia. Hasil uji

sebesar -5,240 menunjukkan bahwa tingkat pengaruh sangat berpengaruh dengan nilai probabilitas 0.19% dan dibuktikan dengan tabel Z.

b. Pembahasan

1) Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Seseorang dikatakan tergolong usia lanjut, jika berusia ≥ 60 tahun Berdasarkan hasil penelitian, responden paling banyak yaitu usia 66-70 tahun dengan 16 responden (44.4 %). Hasil pengukuran kualitas tidur sebelum intervensi, semua responden memiliki gangguan tidur berupa sulit untuk jatuh tertidur, sering terbangun di tengah malam, mudah terbangun atau kurang pulas. Gangguan tidur tersebut muncul karena proses penuaan yang mengakibatkan perubahan pola tidur pada lansia. Hal ini sesuai dengan pernyataan Potter & Perry (2011) yang menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah usia.

2) Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian dilakukan di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta didapatkan jumlah responden tertinggi yaitu berjenis kelamin perempuan yaitu 23 responden (63.9 %). Menurut Andriyani (2015), insomnia lebih banyak dialami oleh perempuan dikarenakan perempuan mudah mengalami kegelisahan, stres, kecemasan, dan depresi. Lansia wanita lebih banyak mengalami insomnia dengan perbandingan 40% untuk wanita dan 30% untuk pria.

3) Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Insomnia Pada Lansia

Hasil penelitian yang dilakukan pada responden berjumlah 36 orang yang mengalami insomnia ringan sampai insomnia berat di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta didapatkan bahwa responden yang mengalami insomnia banyak terjadi pada umur 66-70 tahun dengan 16 responden (44.4 %), dan didapatkan bahwa responden yang mengalami insomnia yang banyak terjadi

adalah jenis kelamin perempuan sebanyak 23 responden (63.9 %).

Hasil penelitian diketahui bahwa skala insomnia sebelum (*pretest*) dilakukan rendam kaki dengan air hangat yang terbanyak adalah insomnia berat yaitu sebanyak 20 responden (55.6 %). Adapun skala insomnia setelah (*posttest*) dilakukan rendam kaki dengan air hangat terbanyak adalah insomnia ringan yaitu sebanyak 18 orang (50 %). Nilai rata – rata sebelum (*pretest*) pemberian rendam kaki dengan air hangat adalah 29.7 dan sesudah (*posttest*) pemberian rendam kaki dengan air hangat adalah 17.7. Skala insomnia yang sering muncul sebelum dilakukan rendam kaki dengan air hangat adalah 35 dengan nilai minimum 22 dan maksimum 36. Skala insomnia yang sering muncul sesudah dilakukan rendam kaki dengan air hangat adalah 18 dengan nilai minimum 11 dan maksimum 31.

Dari hasil uji *Wilcoxon* didapatkan z sebesar -5.240 dengan signifikansi $p=0,000$. Untuk hipotesis diterima atau ditolak maka besarnya nilai signifikansi (p) dibandingkan dengan taraf kesalahan (0.05). Jika p lebih besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak dan jika p lebih kecil dari 0.05 maka hipotesis diterima. Hasil penelitian didapatkan nilai p lebih kecil dari 0.05 ($p<0.05$) sehingga hipotesis diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia.

Banyak cara yang dapat digunakan untuk menanggulangi masalah tidur. Salah satunya adalah terapi relaksasi yang termasuk terapi nonfarmakologi. Terapi relaksasi seperti rendam kaki dengan air hangat dapat dilakukan untuk jangka waktu yang terbatas dan biasanya tidak memiliki efek samping. Rasa hangat yang langsung menyentuh kulit yang terdapat banyak pembuluh darah memberikan efek relaksasi sehingga endorfin dilepaskan menyebabkan rasa rileks. Air hangat memberikan efek sedasi yang

dapat merangsang tidur. Merendam kaki dalam air hangat yang bertemperatur 33-39°C akan menimbulkan efek sopartifik (ingin tidur) dan mengatasi gangguan tidur (Puspita, 2014).

Terapi air hangat berdampak fisiologis bagi tubuh terutama pada pembuluh darah agar sirkulasi darah lancar, air mempunyai dampak positif terhadap otot jantung dan paru-paru. Air hangat membuat kita merasa santai, meringankan sakit dan tegang pada otot dan memperlancar peredaran darah. Maka dari itu, rendam kaki dengan air hangat mampu membantu menghilangkan stres dan membuat kita tidur lebih mudah. Secara fisiologis didaerah kaki terdapat banyak syaraf terutama di kulit yaitu *flexus venous* dari rangkaian syaraf ini stimulasi diteruskan ke *kornu posterior* kemudian dilanjutkan ke medulla spinalis, dari sini diteruskan ke lamina I, II, III *radiks dorsalis*, selanjutnya ke ventro basal thalamus dan masuk ke batang otak tepatnya di daerah rafe bagian bawah *pons* dan medulla disinilah terjadi efek soparifik (ingin tidur) (Guyton, 2017).

Sesuai dengan teori rendam kaki dengan air hangat mampu memberikan efek relaksasi yang menyebabkan rasa rileks dan meimbulkan efek sopartifik (ingin tidur) sehingga mampu mengatasi gangguan tidur pada lansia yang dilakukan rendam kaki dengan air hangat selama 15 menit dengan suhu 33°C – 39°C, terbukti dengan hasil penelitian pada 36 responden setelah (*posttest*) dilakukan rendam kaki dengan air hangat dengan hasil terbanyak adalah insomnia ringan sebanyak 18 orang (50 %).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gumilar (2015) tentang rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia menunjukkan hasil terjadi peningkatan kualitas tidur setelah intervensi rendam kaki dengan air hangat dengan nilai $p=0,000$. Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2015) tentang rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia menunjukkan hasil rendam air hangat

pada kaki mampu menurunkan insomnia pada lansia dengan nilai signifikansi $p=0,004$.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia dengan hasil $p=0.000$ pada signifikan 5%.

Penelitian ini diharapkan diharapkan lansia mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari secara mandiri dan dalam pelayanan keperawatan tidak saja berfokus pada tindakan farmakologis, tetapi harus berinovasi dengan pelengkap terapi non farmakologis. Merendam kaki dengan air hangat merupakan terapi non farmakologis yang diharapkan dapat menjadi pertimbangan perawat baik di rumah sakit maupun komunitas untuk diaplikasikan. Berdasarkan hasil penelitian, merendam kaki adalah salah satu cara metode relaksasi yang terbukti berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

5. REFERENSI

- Andriyani. 2015. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: PUSTAKA BARU
- Anwar, Z. 2010. *Penanganan Gangguan Tidur Pada Lansia*. Malang: UMM Journal Studies
- Azizah, L.M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia. Edisi Pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Depkes RI. 2009. *Profil Klasifikasi Lansia di Indonesia*.
- Gumilar, G. 2015. Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Skripsi*. Dipublikasikan. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera.
- Guyton. 2017. *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta : TIM
- Hidayat, S. 2009. *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Istiqomah. 2017. Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tingkatan Tekanan Darah pada Lansia. *Skripsi*. Dipublikasikan. Universitas Diponegoro.
- Iwan. 2009. *Skala Insomnia (KSPBJ) Insomnia Rating Scale*. Diakses pada tanggal 11 Desember 2018.
- Khasanah. 2012. *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri*. *ejournal1.undip.ac.id.1(1)*. 189-196: Semarang.
- Lendengtariang, dkk. 2018. Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia. *Skripsi*. Dipublikasikan. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi
- Notoatmodjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kinema Cipta: Jakarta.
- Potter, Perry. 2011. *Sleep disorder and sleep deprivation: An Unmet Public Health Problem*. Washington, DC: The National Academic Press,
- Prabowo. 2014. *Gangguan Tidur*. Diakses pada tanggal 20 Desember 2018.
- Prananto, A.E. 2016. *Pengaruh Masase Kaki Dan Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia*. <http://eprints.ums.ac.id/44311/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf> . Diakses 19 Jul 2016 01:12.

- Puspita. 2014. *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Edisi 4. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Siti. 2017. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Interna Publishing.
- Sugiyono. 2010. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V.W, 2014. *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sunaryo. 2016. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: ANDI
- Utami, P.S. 2012. Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pasien Primigravida Dan Multigravida Pada Kehamilan Trimester Ketiga. *Skripsi*. Dipublikasikan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
- WHO. 2016. *Profil Kesehatan dan Klasifikasi Lansia di Indonesia*. Jakarta: Pundiknakes
- Widijanto, dkk. 2011. *Nursing: Menafsirkan Tanda-Tanda dan Gejala Penyakit*. Jakarta Barat: PT Indeks