

**PENGARUH TERAPI RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSBINDU WIJAYA KUSUMA
JATIBENING BARU TAHUN 2019**

Noviyanti¹, Istiqomah²

1. Program Studi Sarjana Keperawatan
2. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-syafi'iyah Jakarta, Indonesia

*email : noviyanti11961@gmail.com

istiqomah.fikes@uia.ac.id

ABSTRAK

Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Gangguan tidur sering terjadi pada lansia yang berdampak pada menurunnya kualitas tidur. Terapi merendam kaki dengan air hangat dapat menyebabkan pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar dan menimbulkan perasaan rileks sehingga meningkatkan kualitas tidur. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur lansia di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru. **Metode penelitian** menggunakan metode eksperimen melalui *one group pre test and post test design*. Ukuran populasi sebanyak 57 orang lansia. Ukuran sampel sebanyak 36 responden yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Pengukuran skor kualitas tidur menggunakan instrument *The Pittsburgh Sleep Quality Index*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat melalui statistik uji Wilcoxon dengan $\alpha = 5\%$. **Hasil penelitian** menunjukkan adanya pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia dengan nilai $p = 0,000$. **Simpulan** terjadi peningkatan kualitas tidur lansia setelah diberi perlakuan terapi rendam kaki dengan air hangat. **Saran** diharapkan dapat menjadi pilihan alternative bagi perawat untuk mengaplikasikan terapi rendam kaki dengan air hangat untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata Kunci : kualitas tidur, lanjut usia, terapi air hangat

ABSTRACT

Sleep is a status change of consciousness when an individual's perception and reaction to the environment decreases. Sleep disturbance often occurs in the elderly which results in decreased sleep quality. Therapy to soak the feet with warm water can cause blood vessels where warm water makes the blood circulation smooth and cause a feeling of relaxation thereby improving sleep quality. The purpose of this study was to identify the effect of warm water soak therapy on the feet to the sleep quality of the elderly in Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru. The research method uses experimental methods through one group pre-test and post-test design. The population size is 57 elderly people. The sample size was 36 respondents taken by simple random sampling technique. Measurement of sleep quality scores using the Pittsburgh Sleep Quality Index instrument. Data analysis used univariate and bivariate analysis through Wilcoxon test statistics with $\alpha = 5\%$. The results showed the influence the effect of warm water soak therapy on feet to the sleep quality of elderly with



a p-value = 0,000. Conclusions increased the sleep quality of elderly after being treated with warm watersoak therapy on feet. Suggestions are expected to be an alternative choice for nurses to apply warm water soak therapy to improve the quality of sleep in the elderly.

Keyword : *elderly, sleep quality, warm water therapy*

LATAR BELAKANG

Lanjut usia adalah fenomena biologis yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Undang-Undang No. IV. Tahun 1965 pasal 1, menyatakan bahwa seseorang dapat dikatakan lanjut usia setelah mencapai umur 55 tahun, tidak mempunyai atau tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk keperluan hidupnya sehari-hari, dan menerima nafkah dari orang lain (Ratnawati, 2018). Lansia menurut Kholifah (2016) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menurut WHO tahun (2012) lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih.

Kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi (WHO, 2015). Menurut Kemenkes RI jumlah lansia di Indonesia tahun 2020 diperkirakan sekitar 80.000.000 (Suzana, 2018).

Sedangkan menurut Data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) dalam Ratnawati (2018) pada tahun 2015 menunjukkan bahwa Indonesia memiliki jumlah lansia sebanyak 21,5 juta jiwa atau sekitar 8,43 persen dari seluruh penduduk Indonesia. Data tersebut menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan hasil Sensus Penduduk tahun 2010, yaitu 18,1 juta orang atau 7,6 persen dari total jumlah penduduk. Menurut Badan Pusat Statistik Kota Bekasi tahun 2015 dalam Depkes RI (2016) jumlah data lansia di Kota Bekasi yang berumur dari usia 45 sampai 65 keatas berjumlah sekitar 485.384 lansia. Jumlah data lansia di Puskesmas JatiBening Baru pada tahun 2018 dimulai dari usia 50 sampai 75 tahun yang berjumlah sekitar 3.767 lansia.

Lansia tanpa disadari akan mengalami banyak perubahan-perubahan. Perubahan yang terjadi meliputi perubahan fisik, psikologis dan sosial. Perubahan dalam masalah kesehatan yang timbul pada lansia yaitu masalah degeneratif dan penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, serta gangguan-gangguan lain seperti depresi, demensia, cemas dan sulit tidur atau gangguan tidur (Maryam, dkk 2011). Degeneratif merupakan masalah kesehatan pada lansia akibat proses penuaan yang membutuhkan penanganan yang serius. Salah satu masalah degeneratif pada lansia yaitu gangguan tidur. Gangguan tidur adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Gangguan tidur pada lansia mempengaruhi kualitas tidur (Mass, dkk 2011).

Permasalahan gangguan tidur yang biasanya sering muncul pada lansia adalah insomnia atau kesulitan untuk tidur. Selain insomnia gangguan tidur lainnya pada lansia adalah sering terbangun lebih awal, sering terbangun pada malam hari, kesulitan berkonsentrasi dan mudah marah (Azizah, 2011). Sedangkan menurut Atoilah (2013) lansia yang mengalami gangguan pola tidur akan lebih sulit untuk memulai tidurnya, sering terbangun saat tidur hingga terbangun lebih dini dan sulit untuk tidur kembali.

Dari data di atas, tergambar bahwa seorang dengan usia lanjut yang mengalami gangguan tidur merupakan hal yang sangat mengganggu. Mereka tidak memiliki pengetahuan lebih terkait gangguan tidur dan cara mengatasinya, maka dari itu peran perawat sangat penting dalam meningkatkan tidur yang optimal pada lansia yang tidak memiliki masalah tidur sebelumnya, ataupun pada lansia yang beresiko atau sedang mengalami gangguan pola tidur. Untuk mengatasi insomnia atau mengurangi gangguan tidur, ada beberapa cara yang bisa dilakukan, baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dilakukan untuk

mengurangi gangguan tidur adalah terapi relaksasi. Bentuk terapi relaksasi yang dapat diaplikasikan adalah *footbath* atau hidroterapi kaki yaitu bentuk dari terapi latihan yang menggunakan modalitas air hangat (Christina, 2012).

Menurut Kushariyadi (2011), hidroterapi kaki dapat memperbaiki dan melebarkan sirkulasi pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian Permady (2015) merendam dengan air hangat dapat menimbulkan rasa nyaman, tenang, relaks, meringankan rasa sakit, dan melancarkan peredaran darah. Sedangkan menurut Subandi (2017), melakukan terapi air hangat dengan cara merendam kaki sebelum tidur selama 15 menit menggunakan \pm suhu 37-39 °C efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Berdasarkan hasil penelitiannya di dapatkan bahwa kualitas tidur lansia mengalami peningkatan pasca diterapkannya terapi rendam kaki dengan air hangat mengalami peningkatan dari kualitas tidur baik yang berjumlah 4 orang (11,8%) menjadi 18 lansia (52,9%) dari keseluruhan. Begitu pula hasil penelitian Joo Hyun *et al* 2016 dalam Suzana (2018) juga didapatkan dengan melakukan terapi *footbath* selama 30 menit dengan suhu air 40°C sebelum tidur efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, data menunjukkan dari 10 lansia di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru dalam upaya mengatasi gangguan tidurnya di dapatkan 7 orang (70%) lansia yaitu dengan mengkonsumsi obat yang telah diberikan oleh dokter, dan 2 orang (20%) nya yaitu dengan menonton tv di malam hari serta hanya tidur diatas kasur menunggu rasa kantuk datang kembali. Selanjutnya sebanyak 10 lansia yang mengalami gangguan tidur di Posbindu Wijaya Kusuma Wilayah Jatibening Baru, terdapat 3 orang (30%) diantaranya mengeluh susah tidur dimalam hari, 3 orang (30%) terbangun pada malam hari rata-rata 3-5 kali untuk ke

kamar mandi dan setelah itu sulit untuk tertidur lagi dan keluhan lain yang dialami 3 orang (30%) lansia lainnya yaitu merasa kurang segar setelah bangun dipagi hari, mengeluh tidak bisa tidur di siang hari walaupun sudah mengantuk dan ada keinginan untuk tidur.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru Tahun 2019”

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre test and post test design* merupakan rancangan penelitian yang mengungkapkan hubungan sebab akibat yang menggunakan satu kelompok subjek dengan cara melakukan pengukuran sebelum dan setelah perlakuan. Perbedaan kedua hasil pengukuran dianggap sebagai efek perlakuan.

2. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat yang menjadi lokasi penelitian ini adalah di Posbindu Wijaya Kusuma Kelurahan Jatibening Baru, Kecamatan Pondok Gede, Kota Bekasi dan juga di rumah setiap responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni - Agustus 2019.

3. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang berumur \geq 60 tahun dan mengalami gangguan tidur di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening dengan jumlah 57 orang.

Teknik pengambilan sampel dengan *Simple Random Sampling*. Jumlah sampel yang diambil peneliti berjumlah 36 orang.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

a. Usia Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru Tahun 2019

Usia	Frekuensi	Persentase
60 - 69 Tahun	11	30,6
70 -79 Tahun	24	66,7
80 - 89 Tahun	1	2,8
Total	36	100

Berdasarkan tabel 1 di atas, lansia di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru usia responden terbanyak berusia usia 70 – 79 tahun sebanyak 24 orang (66,7%).

b. Jenis Kelamin Responden

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru Tahun 2019

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	2	5,6%
Perempuan	34	94,4%
Total	36	100

Berdasarkan tabel 2 di atas, lansia di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan 34 orang (94,4%).

2. Analisa Univariat

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dilakukan Rendam Kaki Dengan Air Hangat

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Buruk	20	55,6%
Sangat Buruk	16	44,4%
Total	36	100%

Data pada tabel 3 di atas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan perawatan atau terapi rendam kaki dengan air hangat,

kualitas tidur lansia di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru cenderung kurang baik. Hal tersebut terlihat dari jumlah lansia dengan kualitas tidur pada kategori buruk sebanyak 20 orang (55,6%) dan dengan kualitas tidur sangat buruk sebanyak 16 orang (44,4%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Sesudah Dilakukan Rendam Kaki Dengan Air Hangat

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	25	69,4%
Buruk	11	30,6%
Total	36	100%

Data pada tabel 4 di atas menunjukkan bahwa sesudah dilakukan perawatan atau terapi rendam kaki dengan air hangat, kualitas tidur lansia di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru cenderung meningkat menjadi baik. Hal tersebut terlihat dari jumlah lansia dengan kualitas tidur pada kategori baik sebanyak 25 orang (69,4%) dan dengan kualitas tidur buruk hanya sebanyak 11 orang (30,6%).

3. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan dengan melihat *pre treatment* dan *post treatment*. Analisis ini menggunakan uji statistik Wilcoxon.

Tabel 5 Jenjang Kualitas Tidur

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kualitas Tidur Sesudah Terapi Kualitas Tidur Sebelum Terapi	Negative Ranks	26 ^a	13.50	351.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	10 ^c		
	Total	36		

Berdasarkan tabel 4.5 di atas diperoleh *Negative Ranks* sama dengan 26, hal ini berarti terjadi peningkatan kualitas tidur lansia di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru sebanyak 26 orang sesudah dilakukan perawatan atau terapi rendam kaki dengan air hangat. Selanjutnya yang *Positive Ranks* sama dengan 0, artinya tidak ada penurunan kualitas tidur, sedangkan *Ties* sama dengan 10, artinya sebanyak 10 orang lansia kualitas tidurnya tidak berubah atau sama saja sesudah dilakukan perawatan atau terapi rendam kaki dengan air hangat.

Tabel 6 Uji Statistik Wilcoxon

Kualitas Tidur Sesudah Terapi – Kualitas Tidur Sebelum Terapi	
Z	-4.604 ^a
Asym-sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 6 di atas diperoleh nilai $Z = -4,604$ dan probabilitas (*sig*) atau nilai *p* sebesar 0,000. Nilai $p < 0,05$ (tingkat signifikansi) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur lansia di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru Tahun 2019.

PEMBAHASAN

1. Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diterapkan Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat

Berdasarkan hasil penelitian ini didapati 20 orang (55,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan 16 orang (44,4%) yang memiliki kualitas tidur yang sangat buruk. Buruknya kualitas tidur lansia disini diakibatkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah usia. Data yang diperoleh peneliti mendapati bahwa seluruh responden sebagian besar memiliki usia di atas

dan atau sama dengan 70-79 tahun sebanyak 24 orang (66,7%). Menurut Potter & Perry (2011) usia seseorang dapat mempengaruhi resiko terkena gangguan tidur. Terapi rendam kaki dengan air hangat adalah salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan gangguan tidur. Terapi ini dapat dilakukan dengan merendam kaki pada air dengan suhu 37,7°C-40°C.

Permady (2015) menerangkan bahwa berendam dengan air hangat dapat menimbulkan rasa nyaman, tenang, relaks, meringankan rasa sakit, dan melancarkan peredaran darah. Kondisi ini kemudian membuat seseorang dapat tidur dengan nyaman dan nyenyak. Kaitannya tingkatan kualitas tidur dengan rendam kaki pada lansia di Posbindu Wijaya Kusuma adalah lansia di Posbindu tersebut belum melakukan terapi rendam kaki untuk meningkatkan kualitas tidurnya. Sehingga, pada kondisi yang lebih lanjut, lansia di posbindu tersebut memiliki kualitas tidur yang kurang begitu baik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rianjani (2011) di dapatkan bahwa dari 97 responden sebagian besar yang mengalami gangguan tidur seperti insomnia berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 51 (52,6%) responden. Hasil penelitian ini dimungkinkan karena sesuai dengan pembagian tugas dalam sistem keluarga, pada hakekatnya wanita lebih cenderung untuk melakukan tugas-tugas dalam rumah tangga. Tugas tersebut mulai dari menyiapkan makanan, menjaga kebersihan rumah dan mengurus anak, maka membuat seorang wanita lebih banyak kegiatan di rumah. Banyaknya kegiatan membuat seorang wanita cenderung mengalami insomnia dari pada laki-laki. Selain itu secara psikologis wanita memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dari pada

seorang laki-laki, dengan demikian seorang wanita akan lebih mengalami ketegangan dan kecemasan sehingga menjadi stressor tersendiri untuk terjadinya insomnia.

2. Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diterapkannya Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa kualitas tidur lansia di Posbindu Wijaya Kusuma mengalami peningkatan pasca diterapkannya terapi rendam kaki dengan air hangat. Jika sebelum menerapkan terapi rendam air hangat, lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk berjumlah 20 orang (55,6 %) dan lansia yang memiliki kualitas tidur yang sangat buruk berjumlah 16 orang (44,4%), setelah diterapkan terapi jumlah tersebut mengalami peningkatan menjadi 25 lansia (69,4%) dengan kualitas tidur baik. Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan penurunan frekuensi lansia dengan kualitas tidur buruk dan menghilangkan lansia dengan kualitas tidur sangat buruk. Lansia dengan kualitas tidur buruk sebelum diterapkan terapi rendam kaki berjumlah 20 lansia atau sekitar (55,6%) dari total keseluruhan. Namun setelah melakukan terapi rendam air hangat frekuensi lansia dengan kualitas tidur buruk berkurang menjadi 11 lansia atau hanya 30,6% dari total keseluruhan.

Menurut Kushariyadi (2011) Rendam air hangat pada kaki secara ilmiah mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Rendam air hangat pada kaki berdampak pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar dan faktor pembebanan didalam air yang akan menguatkan otot-otot dan ligamen yang mempengaruhi sendi tubuh. Rendam air hangat pada kaki dapat meningkatkan kualitas tidur

lansia karena lansia akan merasa rileks setelah melakukan rendam kaki dengan air hangat selama 10-15 menit. Merendam kaki dengan air hangat yang bertemperatur $37,7^{\circ}\text{C}-40^{\circ}\text{C}$ bermanfaat dalam menurunkan kontraksi otot sehingga menimbulkan perasaan rileks yang bisa mengobati masalah kebutuhan tidur.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Khotimah (2012) menjelaskan bahwa dengan merendam kaki dalam air hangat yang bertemperatur $37-39^{\circ}\text{C}$ akan menimbulkan efek sopartifik (efek ingin tidur) dan dapat mengatasi gangguan tidur. Terapi rendam air hangat pada kaki dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi sehingga dapat meningkatkan kuantitas tidur lansia.

3. Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru Tahun 2019

Pada penelitian ini peneliti melakukan terapi air hangat dengan cara merendam kaki sebelum tidur selama 10-15 menit menggunakan \pm suhu $37,7^{\circ}\text{C}-40^{\circ}\text{C}$ untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk yang dialami oleh lansia yang berada di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru. Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan nilai $Z = -4,604$ dan signifikasi $P = 0,000$ ($P = 0,000 < 0,05$) yang artinya jika P value kurang dari 0,05 maka ada pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur lansia di posbindu wijaya kusuma jatibening baru tahun 2019. Dengan demikian merendam kaki dengan air hangat dapat memperbaiki kualitas tidur pada lansia.

Penelitian terkait yang juga menunjukkan pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas

tidur lansia yaitu seperti penelitian Utami (2015) yang menemukan bahwa kualitas tidur meningkat setelah dilakukan terapi rendam air hangat pada lansia yang mengalami insomnia dengan ditandai adanya penurunan skor antara sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,004$).

Menurut Maruti (2015) Seseorang akan mengalami penurunan fungsi organ ketika memasuki usia tua. Lansia akan mengalami perubahan fisik sehingga rentan terhadap berbagai penyakit seperti nyeri pinggang, nyeri dada, nyeri sendi, pusing, gangguan tidur dan lainnya. Kualitas tidur berkaitan erat dengan penyakit dan kesehatan yang buruk. Darmojo (2009) juga menjelaskan hal tersebut disebabkan karena perubahan sistem saraf pusat yang mempengaruhi pengaturan tidur. Lansia mengalami penurunan sensitivitas terhadap waktu yang mempertahankan irama sirkadian. Irama sirkadian yang normal terdapat peranan pengeluaran hormon dan perubahan temperatur badan selama siklus 24 jam. Semakin bertambahnya usia maka terjadi perubahan yang berfluktuasi dan kurang menonjol. Hormon yang di ekskresikan pada malam hari dan berhubungan dengan tidur menurun pada lansia.

Pada terapi rendam air hangat pada kaki yang bertemperatur 37-39° C akan menimbulkan efek sopartifik (efek ingin tidur) dan dapat mengatasi gangguan tidur. Secara fisiologi didaerah kaki terdapat banyak syaraf terutama di kulit yaitu flexus venosus dari rangkaian syaraf ini stimulasi diteruskan ke kornu posterior kemudian dilanjutkan ke medula spinalis, dari sini diteruskan ke lamina I, II, III Radiks Dorsalis, selanjutnya ke ventro basal talamus dan masuk ke batang otak tepatnya di daerah rafe bagian bawah pons dan medula disinilah terjadi efek soparifik (ingin tidur).

Hasil penelitian ini terdapat 9 lansia yang tidak mengalami perubahan kualitas tidur setelah dilakukan terapi rendam air hangat dan sebagian besar lansia yang tidak mengalami perubahan adalah lansia yang berjenis kelamin perempuan yang berusia 60 tahun keatas. Hal ini disebabkan karena lansia yang masih produktif melakukan tugas-tugas dalam rumah tangga. Tugas tersebut mulai dari menjaga kebersihan rumah dan mengurus cucu, maka membuat seorang wanita lebih banyak kegiatan di rumah. Banyaknya kegiatan membuat seorang wanita cenderung mengalami gangguan tidur.

SIMPULAN

1. Sebelum dilakukan terapi rendam kaki dengan air hangat terdapat 20 lansia atau sekitar (55.6 %) yang memiliki kualitas tidur buruk dan 16 lansia (44,4 %) memiliki kualitas tidur yang sangat buruk
2. Setelah dilakukan terapi jumlah lansia dengan kualitas tidur baik meningkat menjadi 25 lansia (69,4 %). Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan penurunan frekuensi lansia dengan kualitas tidur buruk dan menghilangkan lansia dengan kualitas tidur sangat buruk. Lansia dengan kualitas tidur buruk sebelum diterapkan terapi rendam kaki berjumlah 20 lansia atau sekitar (55,6%). Namun setelah melakukan terapi rendam air hangat frekuensi lansia dengan kualitas tidur buruk berkurang menjadi 11 lansia atau hanya 30,6%.
3. Hasil uji statistic Wilcoxon didapatkan nilai $Z = -4,604$ dan signifikasi $P = 0,000$ ($P = 0,000 < 0,05$) yang artinya ada pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur lansia di posbindu wijaya kusuma jatibening baru tahun 2019.

SARAN

1. Institusi pendidikan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan dan bahan referensi dalam upaya meningkatkan dan memperluas kajian keperawatan gerontik tentang praktik terapi komplementer yang menerapkan intervensi merendam kaki dengan air hangat dan pengaruhnya terhadap kualitas tidur.
2. Pelayanan keperawatan tidak hanya berfokus pada tindakan farmakologis, tetapi harus berinovasi dengan terapi non farmakologis. Merendam kaki dengan air hangat merupakan terapi non farmakologis yang diharapkan dengan menjadi pertimbangan perawat baik di rumah sakit maupun komunitas untuk diaplikasikan.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk melakukan penelitian dengan perlakuan yang lebih lama atau lebih dari 3 hari dan melakukan penelitian pada lansia dengan merendam kaki dengan air hangat untuk kriteria gangguan tidur tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- Atoilah, K. (2013). *Askep Pada Klien Dengan Gangguan Kebutuhan Dasar Manusia*. Garut: In Media
- Azizah, L.M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1*. Yogyakarta: Graham Ilmu
- Joo, Kim.et al. (2016). *The Effects Of Footbath On Sleep Among The OlderAdults In Nursing Home : A Quasi-Experimental Study*. *Complementary therapies in medicine journal*. Elsevier. Diakses dari: https://www.google.com/amp/s/www.researchgate.net/publication/294724982_The_Effects_of_Footbath_on_Sleep_among_the_Older_Adults_in_Nursing_Home_A_Quasiexperimental_Study/amp
- Khasanah, K & Wahyu, Hidayati.(2012). *Kualitas Tidur Lansia di Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang*. Vol 1. Hal 189-196. Diakses dari:<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://media.neliti.com/media/publications/89828-ID-kualitas-tidur-lansiabalairehabilitasi.pdf&ved=2ahUKEwjhpeDe0ZnjAhXNT30KHUyfBBIQFjACegQIBBAB&usg=AOvVaw0y3P1OvWPhaw3HDOu6lXr9>
- Kholifah, Siti Nur. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan: Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Kemenkes RI
- Khotimah. (2012). *Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Lansia*. Jombang : UPTDU Journal Nursing Studies. Diakses dari:https://scholar.google.co.id/citations?user=vrLPP6QAAAAJ&hl=id#d=gs_md_citad&u=%2F citations%3Fview_op%3Dview_citation%26hl%3Did%26user%3DvrLPP6QAAAAJ%26citation_for_view%3DvrLPP6QAAAAJ%3A5nxA0vEk-isC%26tzom%3D-420
- Kushariyadi, S. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta: Salemba Medika
- Maas, M.L, dkk. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik* (Renata Komalasari, Ana Lusyana, Yuyun Yuningsih, Penerjemah). Jakarta : EGC
- Maryam, Siti R, dkk. (2011). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Meiner, Sue E. (2011). *Gerontologic Nursing, Fourth Edition*. United States of America : Elsevier
- Permady, G. G. (2015). *Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Astanalanggar Kecamatan Losari Cirebon Jawa*

- Barat. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Ratnawati, E. (2018). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Rianjani, Evi, dkk. (2011). *Kejadian Insomnia Berdasarkan Karakteristik Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha Pucang Gading Semarang*. Vol 4. No 2. Diakses dari:https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/FIKkeS/article/download/1854/1896&ved=2ahUKEwiulPDk3JnkAhUYVH0KHWdtApIQFjABegQICBAJ&usg=AOvVaw2F_ofI0R9prhR6kVoECHhG&cshid=1566590581292
- Suzana, Nur. (2018). *Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Tn. J dengan Gangguan Pola Tidur Melalui Penerapan Terapi Kaki Air Hangat (Footbath) Di Rw VI Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018*. Laporan Ilmiah Akhir. Padang. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- Sujarweni, V. Wiratna. (2015). *Metodologi Penelitian: Bisnis & Ekonomi*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Utami, Titis. (2015). *Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur*. Skripsi Thesis. Yogyakarta. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
- WHO. (2015). *Interesting Facts About Ageing*. Diakses dari <http://www.who.int/ageing/about/facts/en/> [Diakses pada 28 November2018]